



Myochu Qigong bietet Kurse für Unternehmen - für mehr Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit im Beruf

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 18 Jul 2011 - 12:15

München, 18. Juli 2011. Im Juli diesen Jahres wurde in Ismaning bei München Myochu QiGong – Energie in Bewegung gegründet (www.myochu.de [1]). Inhaberin Sigrid Hummel ist QiGong Kursleiterin und unterrichtet die neuen Gesundheits-QiGong Formen des Chinesischen Gesundheits-QiGong Verbandes, Shaolin QiGong und verschiedene traditionelle QiGong Systeme. Sie spricht vor allem Unternehmen an, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter mit kleinen Ruhe- und Entspannungsphasen fördern möchten. Denn „es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich dadurch Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter steigert und sich krankheitsbedingte Fehlzeiten verringern“, betont sie.

QiGong – einfache Übungen für den Alltag

QiGong beruht auf den drei Pfeilern Atmung, Bewegung und Visualisation. Die Übungen sind sehr einfach und für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Bei regelmäßigem Üben werden Immunsystem und Stoffwechsel gestärkt, Blutzirkulation und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich, der Körper wird beweglicher. Viele Berufstätige stehen unter großem Leistungsdruck, sind durch langes Arbeiten am PC verspannt und ausgepowert. QiGong macht den Kopf wieder frei, gibt neue Energie und löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Wettbewerbsvorteil durch Gesundheitsförderung

Stress, Burn-out und innere Kündigung sind Probleme, mit denen sich heute viele Unternehmen auseinandersetzen müssen. Wie aktuelle Studien zeigen, bringt nur ein Bruchteil der Mitarbeiter seine volle Leistung. Der demographische Wandel bringt es zudem mit sich, dass Mitarbeiter immer älter sind, was auch zu steigenden gesundheitlich bedingten Ausfällen führt. In Zukunft wird deshalb auch der Unternehmer gefragt sein, sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu bemühen. Nicht nur um Krankheitstage zu reduzieren, sondern vor allem um die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter zu erhalten und deren Motivation zu steigern.

Wenn Mitarbeiter regelmäßig QiGong üben, werden sie ausgeglichener sein und konzentrierter arbeiten. Das sichert Unternehmen nicht nur Imagegewinn sondern einen dauerhaften Wettbewerbsvorteil. Myochu QiGong kommt in die Unternehmen und übt mit den Mitarbeitern vor Ort. QiGong Systeme und Übungszeiten werden individuell vereinbart.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:08): <http://www.medkom24.eu/node/14709>

Links:

[1] <http://www.myochu.de>