



Stress abbauen am Arbeitsplatz - Mit Qigong zu einer gesunden Work-Life-Balance

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 27 Jul 2012 - 12:14

Leistungsdruck im Job, hohe Anforderungen, Dauererreichbarkeit und Freizeitstress bringen so manchen an seine persönlichen Grenzen. Die aktuellen Zahlen der Krankenkassen, die einen drastischen Anstieg von psychischen Erkrankungen dokumentieren, sprechen hier Bände. Eine Entwicklung, die nicht nur für den Einzelnen problematisch ist, sondern auch den deutschen Unternehmen Produktionsausfälle in Milliardenhöhe beschert. „Wenn Körper und Geist nicht mehr zur Ruhe kommen, ist man irgendwann ausgebrannt“, weiß QiGong Lehrerin Myochu Sigrid Hummel (www.myochu.de [1]). Speziell für Berufstätige bietet sie Business QiGong an, individuelle Programme um Stress am Arbeitsplatz abzubauen und den Weg zu einer gesunden Work-Life-Balance zu finden.

Gesundheit für Körper und Geist

Qigong ist Teil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und ideal geeignet um Anspannungen zu lösen und den Kopf frei zu bekommen. Schon seit über 3000 Jahren werden diese sanften Bewegungen in China zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist angewendet und finden langsam Eingang in die westliche Kultur. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Visualisation erreicht man einen meditativen Zustand. Der Körper verbraucht weniger Sauerstoff, Herz-, Atemfrequenz und Blutdruck sinken, der Geist kommt zur Ruhe, die Körperspannung löst sich und Stresshormone werden abgebaut.

QiGong im Arbeitsalltag

Die Bewegungen sind von Menschen jeden Alters und Konstitution leicht zu erlernen und können überall ohne Aufwand geübt werden. Einfach Schuhe ausziehen, Fenster auf, Telefon lautlos stellen und sich einige Minuten Auszeit nehmen. So kann QiGong ideal im Arbeitsalltag eingesetzt werden.

Workshops zum Abbau von Stress

Gemeinsam mit der Führungskräfte-Trainerin Sabrina Gall bietet Myochu QiGong Workshops an, in denen die Teilnehmer lernen, Stress abzubauen. Wie erkennt man beginnende körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung? Welche Signale sendet der Körper aus und wie kann man rechtzeitig darauf reagieren? Durch eine detaillierte Analyse der eigenen Verhaltensweisen kommt man den eigenen Stressfaktoren auf die Spur. Diese werden mit vielen praktischen Übungen zur Stressprävention, mit Meditation, QiGong und Atemübungen abgebaut.

Ein Workshop, der sich an alle richtet, die das Gefühl haben, beruflich oder privat im Dauerstress zu stehen und nicht mehr zur Ruhe kommen, aber auch für Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern möchten.

Filename/Title

Größe

[Flyer-Stresspraevention.pdf](#) [2]

1.8 MB



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:40): <http://www.medkom24.eu/node/16609>

Links:

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

[2] <http://www.medcom24.de/files/active/0/Flyer-Stresspraevention.pdf>