

# **Qigong für Beruf und Alltag An- und Entspannung bewusst steuern und leistungsfähig und gelassen die Anforderungen des beruflichen Alltags bewältigen**

**Politisches Thema: Prävention in der Leistungsgesellschaft, Ökologie und  
Gesundheit**

mit Andrea Schöning

**Termin:** 28. März bis 01. April 2022

**und** 14. bis 18. November 2022

**Ort:** Tagungshaus Mühlrain in Knüllwald/Niederbeisheim

**Kosten:** 220,-€ zzgl. 275,€ EZ/VP

Die wohltuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden.

In diesem BU erlernen Sie das Übungssystem „Qigong mit 18 Folgen“. Darin findet sich eine wunderbare Abwechslung von ruhigen und bewegten Übungen, die reichen von meditativ und langsam bis hin zu kraftvoll und dynamisch. Sie sind sehr gut geeignet, die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren. Darauf aufbauend lernen Sie, Spannungszustände auszugleichen. Eine gute Grundlage, im Beruf leistungsfähig zu bleiben und dem Stress gezielt zu begegnen bzw. zu vermeiden.

## **Inhalte:**

- Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzeptes
- Übungssystem „Qigong mit 18 Folgen“
- Das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag

**Ziele:** Die TeilnehmerInnen erlernen ein Qigong-System, das sich im Alltagsleben gut anwenden lässt und sie unterstützt, individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung von Belastungen auszuschöpfen. Sie werden sensibilisiert für ihre persönliche Stressanfälligkeit und deren persönlichen und gesellschaftspolitischen Ursachen.