

Qigong im



betrieblichen Gesundheitsmanagement

Workshop / Seminar

Stress und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter krank machen. Druck oder auch hohe Anforderungen und mangelnde Anerkennung führen zu psychischem Stress und zu Fehlzeiten, die einen bedeutenden wirtschaftlichen Schaden verursachen. Ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann dem entgegenwirken.

Qigong ist wegen seiner Einfachheit und seines geringen Aufwandes besonders gut für das BGM geeignet. Die Qigong-Übungen können einen Beitrag zur Verhaltensänderung der Belegschaft leisten und bieten der einzelnen Mitarbeiterin und dem Mitarbeiter Gelegenheit, selbst für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Qigong ist leicht zu erlernen und kann fast überall praktiziert werden. Die Teilnehmer/innen an den Seminaren können in normaler Alltagskleidung üben, besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse müssen sie nicht mitbringen. Nur ein großer, ruhiger Raum sollte vorhanden sein.

Qigong ist eine uralte Selbstheilungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong verbindet Körper und Geist harmonisch miteinander und bewirkt neben einem Muskeltraining auch Stressabbau und ein erhöhtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Durch regelmäßiges Training wird der gesamte Organismus gekräftigt, die Gesundheit nachhaltig gefördert und das Krankheitsrisiko verringert.



In China ist es schon lange Tradition Qigong-Übungen in den Betrieben zu praktizieren. Vielleicht ist es auch in Ihrem Unternehmen möglich Qigong im Rahmen des BGM's anzubieten? Sprechen Sie doch mal in Ihrem Betrieb darüber.

Rufen Sie mich bitte an, falls Sie noch Fragen haben. Ich berate Sie gerne.

Alf Ludwig, 0231-1873518
alf.ludwig@arcor.de, [www. lang-leben.net](http://www.lang-leben.net)