



Mit Business Qigong zu mehr Energie und mentaler Stärke in 2013

Von *imc*

Erstellt am 11 Dez 2012 - 10:34

von Awai Cheung, Redner und Bestsellerautor

Jeder weiß um die Auswirkungen eines anstrengenden Arbeitstages: Nacken und Schultern sind verspannt, man fühlt sich müde und abgekämpft. Körper und Seele geraten aus dem Gleichgewicht.

Finden Sie die verlorengegangene Balance wieder und stärken Sie positive Energien.

Managen Sie Ihre Gesundheit – mit **Business Qigong**.

„Vorbeugen statt heilen“ lautet die Devise.

Die Grundlage von Gesundheitsmanagement ist die Etablierung eines Präventionsangebots, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Business Qigong bietet einfach und praxisorientierte Gesundheitsübungen, welche bereits nach kurzer Zeit für Entspannung und Wohlbefinden sorgen.

Business Qigong erfordert keine besonderen Vorkenntnisse, keine spezielle Sportbekleidung oder zusätzliche Fitnessgeräte. Unabhängig von Zeit und Ort können Sie ohne großen Aufwand rundum aktiv entspannen.

Business Qigong hilft gezielt, berufsbedingten Stress wirksam und schnell abzubauen. Anhand leicht nachvollziehbarer, alltagstauglicher Übungen, die lediglich minimalen Zeitaufwand erfordern, gelingt es auch Berufstätigen, den Alltagsstress souverän und entspannt zu meistern.

Über Awai Cheung

Awai Cheung konzipierte auf der Basis der asiatischen Bewegungslehren Taiji und Qigong innovative Programme für gesundheitliches Wohlbefinden, die auf Konzentration, Gedächtnis, Kommunikation, Atmung, Körperbewusstsein zugeschnitten sind. Er prägte den Begriff des Business Qigong.

www.business-qigong.com

"Awai Cheung: Business Qigong" (8,90 €, Gabal Verlag)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:46): <http://medkom24.eu/node/17105>