



## QiGong ist geförderte Präventionsmaßnahme

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 21 Dez 2015 - 14:59

Die deutschen Krankenkassen engagieren sich seit vielen Jahren in der Gesundheitsvorsorge. Mit Inkrafttreten des neuen Präventionsgesetzes werden 2016 von den Kranken- und Pflegekassen noch mehr finanzielle Mittel zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung von Krankheiten zur Verfügung gestellt. Maßnahmen, die dazu geeignet sind, Krankheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitliche Ressourcen zu stärken, werden gefördert und bezuschusst. Im Bereich Entspannung/Stressprävention gehört QiGong zu den empfohlenen Maßnahmen.

### Leitfaden Prävention

Die Grundlage für die Förderung von Gesundheitskursen bildet der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Hier sind die Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung nach den §§ 20 und 20 a des SGB V verbindlich festgehalten. Nur Gesundheitsangebote, die diesen Qualitätskriterien entsprechen, werden von den Krankenkassen gefördert. Die Prüfung und Zertifizierung der Angebote wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention durchgeführt.

### QiGong zur Gesundheitsprävention

„QiGong ist als Maßnahme für Entspannung und Stressprävention empfohlen und kann besonders gut in den Berufsalltag integriert werden“, erklärt QiGong Lehrerin Myochu Sigrid Hummel. Die sanften, harmonischen Bewegungen, verbunden mit intensiver Atmung und Bewusstseinsführung führen schnell in tiefe Entspannung und bauen Stress ab. Stressbedingte Verspannungen lösen sich und die Gelenke werden wieder beweglich. QiGong fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und verhilft zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Aspekte, die besonders im Berufsalltag von Bedeutung sind.

Neben ihren Gesundheitskursen bietet Myochu deshalb mit den Business-QiGong Kursen ein Programm an, das speziell auf die Bedürfnisse von Berufstätigen abgestimmt ist. Die einfach zu erlernenden bewegten und stillen Übungen können optimal in den Berufsalltag integriert werden. Myochu bietet die Kurse für Mitarbeiter in den Unternehmen an sowie im Myochu QiGong Studio in Ismaning bei München.

### Zertifizierte Präventionskurse

Die QiGong Kurse von Myochu Sigrid Hummel sind nach § 20 Abs. 1 SGB V mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Nähere Informationen unter [www.myochu.de](http://www.myochu.de) [1].

### Presse-Ansprechpartner:

Myochu UG (haftungsbeschränkt), Gf.: Dipl.-BW Sigrid Hummel, Oskar-Messter-Str. 33, 85737 Ismaning

Telefon: +49-89-22 84 45 42 Telefax: +49-89-37 41 65 57, e-mail: [kontakt@myochu.de](mailto:kontakt@myochu.de) [2], [www.myochu.de](http://www.myochu.de) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:25):** <http://medkom24.eu/node/20987>

**Links:**

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

[2] <mailto:kontakt@myochu.de>