



Stressabbau und Entspannung im Unternehmen - Business-QiGong mit Myochu in München

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 2 Jan 2012 - 17:23

München, 2. Januar 2012. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts identifiziert. Etwa 50 bis 60 Prozent aller Fehltage in Unternehmen sind auf Stress zurückzuführen. Um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu erhalten, sind Unternehmen deshalb zunehmend gefordert, Wege zur Gesundheitsförderung anzubieten. QiGong ist ideal um Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Kurze Ruhe- und Entspannungsphasen während des Arbeitsalltags fördern die Konzentrationsfähigkeit und Motivation und tragen so zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei. Myochu QiGong bietet in München Workshops und individuelle Kurse, die auf die Anforderungen Berufstätiger ausgerichtet sind: www.myochu.de [1].

Steigerung von Motivation und Leistungsfähigkeit

„Stress, Burn-out und innere Kündigung sind Probleme, mit denen sich heute viele Unternehmen auseinandersetzen müssen“, weiß QiGong Lehrerin Sigrid Hummel von Myochu QiGong. QiGong ist ein einfaches Mittel um auf längere Sicht Krankheitstage zu reduzieren und vor allem um die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter zu erhalten und deren Motivation zu steigern. Bei regelmäßigem Üben werden Mitarbeiter ausgeglichener sein und konzentrierter arbeiten. Das sichert Unternehmen nicht nur Imagegewinn sondern auch einen dauerhaften Wettbewerbsvorteil.

QiGong fördert die Gesundheit

QiGong sind Jahrtausende alte Meditations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch langsame, sanfte Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft findet man zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und sammelt neue Energie und Kraft für den Alltag. QiGong bringt Körper und Geist wieder in harmonisches Gleichgewicht. Immunabwehr und Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt, Rückenprobleme können gelindert werden und Stress wird abgebaut.

QiGong-Übungen sind einfach und können von jedem leicht erlernt und eingesetzt werden, unabhängig von Alter und Konstitution. Für QiGong braucht man auch keine spezielle Trainingskleidung oder aufwändige Infrastruktur. Ein leerer Raum, in den sich die Mitarbeiter zurückziehen können, ist ausreichend. „QiGong kann auch direkt am Arbeitsplatz geübt werden. Einfach Tür zu, Fenster auf und das Telefon für ein paar Minuten leise stellen. Schon nach wenigen Minuten entspannt sich der Körper und die Gedanken kommen zur Ruhe,“ rät Sigrid Hummel.

Praxisworkshop Stress-Prävention

Am 12. und 21. Januar stellt Sigrid Hummel gemeinsam mit Führungskräftecoach Sabrina Gall in München ein neues Workshop-Konzept zur Stress-Prävention vor. Seminarteilnehmer lernen eigene Verhaltensweisen zu analysieren und sich mit praktischen Übungen zur Stressprävention, mit QiGong- und Meditationsübungen eine eigene Insel der Entschleunigung zu schaffen. Information und Anmeldung www.myochu.de [1].

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:04): <http://medkom24.eu/node/15631>

Links:

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