

Workshop/Vortrag/Seminar

Gesundheitsmanagement – Stress erkennen - Körper, Atem und Geist beruhigen

Ruhe im Alltag finden durch Qigong

Aktive Entspannung bei viel Stress, Bewegung bei viel sitzender Tätigkeit, Ruhe nach Hektik – das sind Bedürfnisse, die in der modernen Alltags- und Berufswelt sich jeder wünscht, um aus dem Kreislauf von An- und Überforderung herauszukommen. Die speziellen Erfordernisse im Betreuungs- und Pflegebereich umfassen den Umgang mit Stress, mit belastenden und schädigenden Faktoren und die Fähigkeit sich abzugrenzen.

Arbeit und Freizeit bewusst zu trennen und „abzuschalten“, ist lernbar. Energiereserven auffüllen und neue Ressourcen erschließen, werden zum Kraft- und Lebensspender.

Der Vortrag zeigt auf, welche Risikofaktoren bei der Entstehung von Krankheiten wirken, wie Stress erkannt, bewältigt und vermieden werden kann und wie die Potenziale der chinesischen Bewegungs- und Lebenskunst Qigong (Arbeit mit der Lebenskraft „Qi“) dafür nutzbar gemacht werden können.

Praktische Anleitung in Qigong Übungen (in Stille und Bewegung) zur Entspannung und Regeneration runden den Workshop ab.