



**DAN GONG**

***Qigong  
für Lehrer***

Stressreduktion  
Burnout-Prävention



# Qigong und Stressreduktion

Lehrer sind im Beruf permanent unterschiedlichsten **äußeren Stressfaktoren** von allen Seiten ausgesetzt. Dazu finden Sie sich häufig zwischen den Fronten unterschiedlichster Anforderungen wieder – bspw. durch Schüler, Eltern, Regierungspräsidium. Zusätzlich stehen Lehrer mit ihrer gesamten Persönlichkeit in der Öffentlichkeit und bieten damit viel Projektionsfläche.

Westliche wie östliche Medizin sehen in diesen äußeren Stressfaktoren ein Risiko für Körper und Gesundheit. Es ist schwer, die innere Ruhe zu bewahren, man verliert Energie und fühlt sich womöglich ausgebrannt.

Die Vielzahl von Stressoren sind gerade im Unterrichtsalltag kaum beeinflussbar, wodurch sich ein Gefühl des Ausgeliefertseins einstellen kann. Die Auswirkungen der äußeren Stressoren kann man jedoch selbst reduzieren. Dies kann erreicht werden durch

- Korrektur der **Körperhaltung**
- Beobachtung von **Geist** und **Emotionen**

**Qigong** bietet als Teil der Daoistischen Medizin hierzu eine Vielzahl von Konzepten, Techniken und Übungen. Dabei geht es vor allem um die gegenseitige Beeinflussung und Regulation von Körper, Geist und Emotionen. Ein Ziel des Qigong ist es, den Menschen körperlich und geistig zu stärken, damit er mit voller **Leistungsfähigkeit** und **Freude** mitten im Leben steht.

Qigong vermittelt eine bewusste Balance von Dynamik und Ruhe – so können in der Hektik des Arbeitsalltags **innere Ruhe** bewahrt und eigene Energien gestärkt werden.

# Seminarangebot

Innerhalb eines Seminars lernen die Teilnehmer eine neue Art des Umgangs mit Stress kennen. Dabei werden 3 wesentliche Punkte vermittelt:

- **Verständnis** der Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen
- **Grundtechniken** zur Stressreduktion für den Unterrichtsalltag
- **Übungen** zur körperlichen und geistigen Stärkung

Die Teilnehmer erfahren praktisch durch Übungen und Korrekturen die theoretisch aufgezeigten Zusammenhänge und Mechanismen direkt an sich selbst. Auf dieser Basis werden dann Grundtechniken und Übungen vermittelt, welche im Alltag leicht und effektiv angewandt werden können.



Das Seminar kann örtlich und inhaltlich individuell den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden. Die Grundtechniken und Übungen sind für jeden unabhängig von körperlicher Konstitution oder Fitness durchführbar.

## Dozent



Henning Rekersbrink, Jg. 1975, ist Diplomingenieur, Dr.-Ing. und ehemaliger Abteilungsleiter an einem ingenieurwissenschaftlichen Forschungsinstitut. Seine ersten Erfahrungen mit Qigong machte er 2007.

Seitdem wuchsen Interesse und Initiative im Qigong und Taiji Quan (innere Kampfkunst) stetig an. Nach der Abgabe seiner Doktorarbeit im September 2011 beendete er seine Arbeit als Abteilungsleiter und widmet sich seitdem intensiv dem Qigong und dem Taiji Quan – u. a. durch Studienreisen zu authentischen Lehrstätten und Ursprungsorten in China. Er wurde als Vollmitglied im Dan Gong Institut aufgenommen und repräsentiert die 24. Generation des Quan Zhen Long Men Pai.

Durch die Lehrtätigkeit an der Universität stieg das Interesse, die Qigong-Prinzipien auch in Unterricht und Vorträgen vorteilhaft einzusetzen.

Er ist in einem Lehrerhaushalt aufgewachsen – beide Eltern sowie die Schwester sind Lehrer. Dadurch und durch eigene Unterrichtserfahrung hat er Einblicke in den Lehreralltag, jedoch gleichzeitig eine ausreichende Distanz für einen sachlichen Blick von außen.



**Daoistische Lebenspflege  
und Selbstkultivierung**

Dr. Henning Rekersbrink · Lüdinghausen  
henning.rekersbrink@dan-gong.de  
0151 / 22130712 · dan-gong.de