



**DAN GONG
Westerwald**

Seminare für Unternehmen

Prävention und Stressreduktion
im Arbeitsalltag
mit Taiji und Qi Gong

Dozentin



Hadmut Mühlendyck, Jhg. 1961

Ist Lehrerin des führenden deutschen Taiji-Verbandes WCTAG (World Chen Xiao Wang Taijiqian Association Germany) und Lehrerin für Qi Gong. Unterrichtserfahrung seit mehr als 17 Jahren bei öffentlichen Bildungsträgern, Non Profit Organisationen, Vereinen und Verbänden, seit 2011 in eigenem Institut. Mehrfache deutsche Meisterin im Taiji Quan. Leiterin Dan-Gong-Westerwald.

Als langjährige Büroleiterin des eigenen Familienbetriebes kennt sie die Aufgaben und Komplexität am Arbeitsplatz, denen Mitarbeiter immer mehr ausgesetzt sind und kann hier mit Prinzipien des Taiji Quan und Qi Gong gezielt ansetzen.

www.Dan-Gong.de
www.WCTAG.de
www.neuekompetenz.de
www.bi-ak.de
Lebenshilfe Altenkirchen
Forum ganzheitliche Gesundheit e.V.

Lüdinghausen
Chen Taiji Quan
Frau & Beruf
Bildung aktiv



**DAN GONG
Westerwald**

**Institut für Lebens-
und Bewegungskunst**

Hadmut Mühlendyck · Hauptstr. 41 57614 · Borod/WW
02688 – 7969028 · info@dan-gong-westerwald.de
www.dan-gong-westerwald.de

Qi Gong und Stressreduktion

Heutzutage stehen Mitarbeiter in Unternehmen immer mehr unter Druck. Produktivität, Mobilität und Flexibilität sind Thema im Arbeitsalltag. Viele stellen ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt, dadurch verschwimmen immer mehr Job und Privatleben. Diese starke psychische Belastung führt oft zu eingeschränkter Produktivität am Arbeitsplatz – und dies wiederum zu betriebs- und wirtschaftlichem Schaden. Gesundheitliches Wohlbefinden und vitale, entspannte und motivierte Mitarbeiter sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine angenehme Arbeitsatmosphäre und ein leistungsfähiges Unternehmen.



Lernen wir von alten daoistischen Meistern!

Die daoistischen Ideen und Konzepte von dem Qi Gong, was hier direkt aus der Quelle weitergegeben wird, ermöglicht es u.a. Mechanismen von Stress aufzudecken, zu verstehen und effizient im Alltag anzuwenden. Es ist verblüffend, wie diese traditionellen Konzepte zur Lebenspflege der alten Daoisten heute noch Gültigkeit haben!

Alt trifft Neu

Wir haben die Möglichkeit negative Stressauswirkungen durch u.a. bewusste Körperhaltung und Beobachten von Geisteshaltung und Emotionen deutlich zu reduzieren!! In unterschiedlichen Seminarangeboten biete ich Ihnen diese Methoden als Präventionsmaßnahme und Förderung der psychischen, physischen und emotionalen Gesundheit für Sie und Ihre Mitarbeiter an.

Seminarangebot

„Mach mal Pause“

15 min Programm

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

In diesem Kurz-Programm für Mitarbeiter in Unternehmen werden die Wirkmechanismen von Stress effizient während der Arbeitszeit, in einer Pause oder zum Feierabend aufgedeckt und abgebaut. Bewusstes Umgehen mit den eigenen Ressourcen.

„In Balance“

regelmäßiger Kurs 8 x 60 min

im **Außen**: Anforderungen im Arbeitsalltag und im Privatleben erzeugen oft Stress.

im **Innen**: Raum schaffen um zur Ruhe zu kommen. Unser Körper ruft um Hilfe, durch Schmerzen, Unruhe, Unkonzentriertheit oder Schlaflosigkeit.

In diesem regelmäßig stattfindenden Kursangebot werden Stressoren erklärt und anhand des Know How der alten Daoisten das Weltbild Mensch erklärt: ein Verständnis für Stress - dem zu Viel im Außen, eine Möglichkeit wieder in Balance zu kommen, zur Ruhe, nach Innen einzukehren. Die eigene Mitte stärken mit Methoden des Taiji Quan und Qi Gong.

In einem **Seminarblock** von 1 - 2 Arbeitstagen werden gezielt und intensiv die Ideen und Konzepte der alten Meister des Daoismus zur Lebenspflege und Selbstkultivierung erarbeitet. Das Verständnis der Wirkmechanismen von zu viel und zu wenig werden effizient aufgezeigt und erfahrbar gemacht - ein Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen und deren wechselseitigen Beziehungen.

Zu allen Seminarangeboten empfehle ich eine Einführungsveranstaltung.

Individuelles Einzelcoaching auf Anfrage!