



*Seminare
für Unternehmen*

Stressreduktion im
Arbeitsalltag durch Qigong



Qigong und Stressreduktion

Heutzutage kennt man viele äußere **Stressfaktoren**. Diese sind gerade im Arbeitsalltag oft wenig beeinflussbar, wodurch sich viele Menschen dem Stress ausgeliefert fühlen. Die meisten wissen jedoch nicht, dass sie die Stressauswirkungen deutlich reduzieren können: Durch

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



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

Qigong-Übungen vermitteln eine bewusste Balance von Dynamik und Ruhe, welche sich auf den Alltag überträgt. So kann innerhalb der Hektik des Arbeitslebens innere Ruhe bewahrt werden.

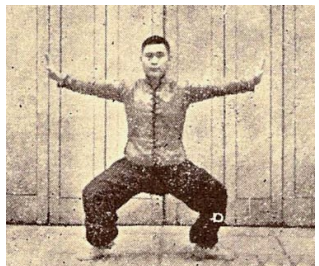
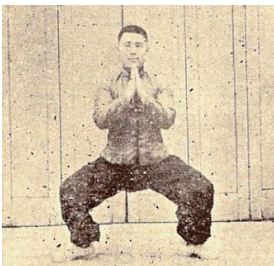
Seminarangebot

Innerhalb eines Seminares 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
- Grundmechanismen zur Stressreduktion für den Alltag
- Übungen zur körperlichen und geistigen Stärkung

Die Teilnehmer erfahren praktisch durch Übungen und Korrekturen direkt an sich selbst die theoretisch aufgezeigten Zusammenhänge. Auf dieser Basis werden dann Grundmechanismen und Übungen vermittelt, welche im Alltag leicht und effektiv angewandt werden können. Der Schwerpunkt liegt im Seminar auf dem Verständnis der grundlegenden Qigong-Prinzipien statt sich in komplexen Qigong-Bewegungsabläufen zu verlieren. Hierdurch können die Teilnehmer den Alltag mit mehr innerer Ruhe und Kraft angehen.

Das Seminar umfasst in der Regel 1-2 Arbeitstage und kann individuell den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden. Die Grundmechanismen 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 seine Arbeit als Abteilungsleiter kennt er Stressoren und Mechanismen des Arbeitsalltages und kann diesen die Prinzipien des Qigong gezielt entgegensetzen.



**Daoistische Lebenspflege
und Selbstkultivierung**

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