

## Business Qigong

Qigong als eine besondere Form der Mitarbeiterpflege.

**!!! Die beste Motivation ist ein gesundes Arbeitsklima !!!**

Qigong verbessert die Lebens- und Arbeitsqualität.

Mit Qi Gong steigern Sie die Kreativität und Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und bieten Hilfe zur Stressbewältigung. Durch mehr Stabilität, Sicherheit und Flexibilität wird frische Energie in den Arbeitsprozess miteinfließen.

Qigong fördert geistige Klarheit und trägt zur Optimierung der sozialen Kompetenz bei

Meine 15 jährige Tätigkeit als Schulungsleiterin und Coach in einem mittelständischen Unternehmen kombiniert mit 8 Jahren Qi Gong Unterrichts Erfahrung gibt mir eine fundierte Basis, auf die individuellen Bedürfnisse einzelner Menschen sowie auf die Anforderungen im Berufsalltag einzugehen. Gerne erstelle ich ein Trainings-Konzept nach Ihren Bedürfnissen.

Für den Qigong Unterricht in Firmen gibt es eine breite Palette von Lockerungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Meridianklopfübungen. Die Qigong Zyklen und Übungsfolgen orientieren sich vorwiegend am Ausgleich, die Mitte finden, Stress abbauen, neue Energie tanken, Spannungen lösen, Augen entlasten und auch einfach am Spaß an der Bewegung.

Zusätzlich gebe ich Tipps für „Minutenübungen“ die gut im Berufsalltag integriert werden können. Die Teilnehmer erhalten begleitend schriftliche Übungsanleitungen.