

氣功

氣功

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 Erfahrung aus 15 Jahren Schulungsleiterin und Coach in einem mittelständischen Unternehmen kombiniert mit 11 Jahren Qi Gong Praxis 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.

Kosten: abhängig von der Kursdauer, z.B: bei 10 Einheiten / pro Einheit 180,00 €
Sonderkonditionen nach Absprache.

Ort: am Arbeitsplatz, in Räumlichkeiten der Firma, auch im Freien möglich.

Termin: nach Vereinbarung

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 jederzeit im Berufsalltag integriert werden können. Die Teilnehmer erhalten auch begleitend schriftliche Übungsanleitungen.

Informieren Sie sich! Jeder Arbeitgeber kann für jeden seiner Mitarbeiter steuer- und sozialabgabenfrei bis zu 500 Euro für gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgeben.

Für Terminabsprachen kontaktieren Sie mich bitte:

Tel.: 08092 851 566

Mobil: 0152 25 333 066

info@natur-und-qigong.de