

## Für Management und Mitarbeiter

- mehr Vitalität
  - mehr Führungs-Persönlichkeit
  - mehr Nachhaltigkeit
  - mehr Strahlkraft
- 



Tai Chi und QiGong Schule Ulm/Neu-Ulm  
R. Heber – E. Wörsing

Erlebnissvortrag: Stressbelastung aus Sicht des QiGong: Die energetischen Mechanismen des Stress und wie funktioniert der Ausgleich?

Aus Sicht des QiGong leben wir in einer Zeit, die durch mentale Energie und mentale Belastung geprägt ist. Wenn mentale Energie zur Belastung wird, staut sie sich am meistens im Gehirn/Kopfbereich und verursacht verschiedene Stress-Symptome wie Kopfdruck, Unwohlsein, Schlafstörungen, Verspannungen im Schulter/Nacken Bereich u.v.m. Um dies auszugleichen, sind einfache QiGong Übungsprinzipien hervorragend geeignet. Sie sind direkt am Arbeitsplatz und im Alltag leicht umsetzbar und können damit erheblich zu einem gesünderen Arbeitsklima beitragen. Um dies erlebbar zu machen, werden dazu Übungsbeispiele vermittelt.