

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Mitarbeiter/-innen leisten mit Ihrer Arbeit einen hohen Beitrag zur positiven Entwicklung der Organisation. Maßnahmen zur Vorsorge und Förderung der Gesundheit sind ein wesentlicher Teil betrieblicher Gesundheitsförderung.

Qigong eignet sich sehr gut, da es mit einem natürlichem Atem, spezieller Bewegungsart und Haltung regulierend und harmonisierend auf Geist und Körper wirken kann. Dies bietet einen wichtigen Ausgleich zu den Alltagsanforderungen in Beruf und Privatleben.

## Qigong - über Bewegung Ruhe und Lebendigkeit erleben

### Was ist Qigong?

Qigong beinhaltet klassische chinesische Übungskonzepte, die in vielfältigen Facetten dazu einladen, Bewegung, Ruhe, Haltung und Lebendigkeit erfahrbar zu machen.

### Was sind die Inhalte des Kurses?

Sie werden mit einer Auswahl bewegter Übungen im Stehen und Gehen mit dem Körper, der Aufmerksamkeit und dem natürlichen Atemrhythmus den ganzen Organismus in entspannter lockerer Atmosphäre ansprechen. Qigong entfaltet seine Intensität über die Art und Weise, wie Bewegung ausgeführt und wahrgenommen wird und sich immer weiter entwickeln kann.

### Welchen Nutzen bietet der Kurs?

In der Arbeitspause, vor oder nach dem Arbeitstag wird ein stärkender Übergang gestaltet. Der fließende Übergang von Spannung zu Entspannung, Struktur und Loslassen ist Thema jeder Qigong-Übung und kann erlebt und erlernt werden.

### Was brauche ich dazu?

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die hier ausgewählten Übungen sind in bequemer Alltagskleidung ausführbar. Bitte flache Schuhe/leichte Sportschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken für den Sportraum mitbringen.

### Wer begleitet den Kurs?

Ramona Heister  
Gesundheitswissenschaftlerin (BSc), seit 1998 Lehrende für Taijiquan und Qigong (DDQT),  
Schulrichtung Laoshan Lebenspflege Sui Qingbo und Du Hong Lena; E-Mail:  
ramona.heister@aktivgestalten.de

