



„Qigong for Business“ – Das asiatische Ausgleichsprogramm für körperliche und geistige Fitness

Trotz hoher Belastungen und Stress konzentriert und ausgeglichen zu bleiben ist eine große Herausforderung für viele Mitarbeiter. Dank körperlicher und geistiger Übungen aus dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist es möglich die Balance von Körper und Geist zu finden. Und das unabhängig von Ort und Zeit in wenigen Minuten. Sie erlangen mehr Ausstrahlung und Selbstvertrauen dank einfacher Energieübungen: z.B. „Fäuste ballen und Kraft sammeln um seine Ziele zu erreichen“ oder „den Himmel stützen und den 3 fachen Energizer aktivieren“

Qigong stellt den aktiven Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), den Weg des Übens (**Gong**), des eigenen Bemühens um seine Gesundheit, Innere Balance und Lebensenergie (**Qi**) dar. Durch die Anpassung der Übungen an die individuellen Bedingungen kann Qigong unabhängig vom Gesundheitszustand und vom Alter von jeder Person geübt werden.

Inhalte:

- Aktivierungsprogramm bei Müdigkeit und Energiemangel:
„Der Muntermacher“
- Verwurzelung (Erdung) und Aufrichtung („Stehen wie ein Baum“)
- Das Öffnen der „Energietore“
- Zentrierung auf die Leibesmitte („in die Ruhe eintreten“)
- Bewusste Wahrnehmung des Augenblickes (Entschleunigung)
- Die „Wirbelsäulenpumpe“ aktivieren

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)

hat Sportwissenschaft und Freizeitpädagogik studiert. Er ist Sporttherapeut des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporthérapie (DVGS), zertifizierter Qigong Ausbilder (DDQT & SGQT), Rückenschullehrer und Herzgruppenleiter, Walking & Nordic Walking Instructor. Er war Gesundheitsberater im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung bei einer Krankenkasse und ist seit 1995 selbständig mit seinem Unternehmen Punkt-Balance. Sören kooperiert mit dem Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am Klinikum Konstanz (Ausbildung von TCM – Therapeuten) und arbeitet mit Patienten in der Suchtabteilung des Klinikums. Er ist Dozent in der Physiotherapeuten- und Heilpädagogenausbildung.
www.qigong-am-see.de

„Qigong kommt aus China, aber es gehört der ganzen Welt“