

## QiGong-Präventionskurs in Bendorf-Sayn. Mit Leichtigkeit die Herausforderungen des Alltags meistern.

Datum: 23.08.2016 11:20

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert



Abtei Sayn

Bendorf-Sayn/Neuwied. Stress ist heute allgegenwärtig. Arbeits- und Schulstress, aber auch Familien-, Beziehungs- und Freizeitstress. Immer mehr Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck gesetzt. Der Schüler, genauso wie die berufstätige Mutter oder der Topmanager.

Dabei war Stress einmal unser Lebensretter. Zu Zeiten des Säbelzähntigers hat die natürliche Stressreaktion den menschlichen Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Und auch heute noch, nachdem die Säbelzähntiger längst ausgestorben sind, reagieren wir auf Gefahren oder Herausforderungen mit einer erhöhten Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. So weit, so gut. Was aber, wenn der archaische Flucht-Kampf-Mechanismus bei andauernden Belastungssituationen aktiviert bleibt, der Körper in eine dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt ist?

Ohne einen entsprechenden Ausgleich kehrt sich die lebenswichtige Stressreaktion in ihr Gegenteil: Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit der betroffenen Person sinken, physische und psychische Erkrankungen sind möglich.

Der Weg aus der Stressfalle heißt Entspannung. Der Körper erhält dabei ein Entwarnungssignal, die sogenannte Entspannungsreaktion tritt ein und der Alarmzustand des Körpers wird daraufhin beendet. Es existieren mehrere Entspannungsverfahren, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Diese zielen darauf ab, physische und psychische Spannungszustände zu reduzieren bzw. diesen vorzubeugen. Durch häufiges Wiederholen der Entspannungsreaktion wird eine Bahnung und Stabilisierung des Prozesses im zentralen Nervensystem erreicht.

Ein effektives, jahrtausendealtes und millionenfach bewährtes Verfahren ist QiGong, was sinngemäß in etwa "Arbeit mit der Lebensenergie" bedeutet. QiGong ist neben Akupunktur, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/AnMo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden und speziellen Atemtechniken zur Beruhigung und Stärkung gehören bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum methodischen QiGong-Instrumentarium. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

QiGong ist grundsätzlich für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung - geeignet. Von dem traditionellen Übungsweg profitieren derweil insbesondere Menschen mit Stressbelastungen, die eine wirkungsvolle Methode zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über deren regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden wollen.

Für alle, die QiGong im Rahmen einer kompakten Wochenendveranstaltung erlernen möchten, findet am 15. und 16. Oktober 2016 in der Abtei Sayn, Abteistraße 132, 56170 Bendorf-Sayn ein Präventionskurs "Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)" unter der Leitung von Gottfried Eckert statt. Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.

Weitere Informationen gibt es unter [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company). Kontakt: Gottfried Eckert, Fon: 02631 405535

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktdaten/Pressekontakt:

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert  
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied  
Fon: + 49 (0)2631 405535  
Email: mail@my-qigong.com  
Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz) ist ein privater Bildungsdienstleister mit einem spezialisierten Angebot an innovativen Ausbildungen und Qualifizierungsprogrammen auf den Gebieten Gesundheit und Soziales.

Link zur PM:

<http://www.openpr.de/news/915604/QiGong-Praeventionskurs-in-Bendorf-Sayn-Mit-Leichtigkeit-die-Herausforderungen-des-Alltags-meistern.html>