MATTHIASKIRBS | Stimmtraining, Sprechcoaching und Führen mit Persönlichkeit · Poststrasse 14-16 · 20354 Hamburg
Telefon 040-88 169 129 · Telefax 040-88 169 129 · Mobil 0177-21 55 927 · kirbs@stimmwelten.de

WORK- LIFE BALANCE 02

Business Qigong

Höher-schneller-weiter. Zwischen permanent steigender Leistungsanforderung und Konkurrenzdruck bei gleichzeitiger Notwendigkeit, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und die richtige Balance zu finden ist eine der größten Herausforderungen für Führungskräfte und Angestellte.

Mit dem Seminar Qigong Buisiness lernen Sie, Anforderungen an Situationen korrekt einzuschätzen und die notwendige Energie zu dessen Bewältigung, sowie Ihre Belastungsgrenzen realistisch einzuschätzen. Wer diese Grenzen nicht kennt und ständig übertritt, wird früher oder später an Erschöpfungszuständen leiden

Burnout ist immer die Folge der aus dem Takt, dem Gleichgewicht geratenen Seele. Dauerbelastung, Überforderung, hochgesteckte Erwartungen. Ständig wachsender Konkurrenzdruck stehen mangelnde Entspannung und unzureichende Erholungsphasen gegenüber. Qigong ist eine uralte chinesische Methode zur Stärkung der Lebenskraft.

Durch „Energiearbeit“ fördern wir die Gesundheit und Vitalität unseres Körpers. Unser Körper verbraucht ständig den Vorrat dieser Lebensenergie. Erkennen Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen und erfahren Sie durch einfach anzuwendende Bewegungsabläufe die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Mit den vermittelten Methoden zum Stressabbau werden Sie frisch, energiegeladen und ausgeglichen alle Herausforderungen des Alltags souverän entgegentreten. Durch dieses Seminar erlangen Sie eine höhere körperliche und geistige Beweglichkeit und Stärke und starten motiviert und ausgeglichen in jeden neuen Tag.

Zielgruppe

Das Angebot Business Qigong richtet sich an Menschen, die häufig unter Dauerstress leiden und die Kunst erlernen möchten, wie man auf einfache Weise die Sammlung neuer Kraft und Konzentration erreichen kann.

Trainer

Matthias Kirbs
Ausbildungen: Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.
Meister Zi-Chang Li

Eventveranstaltungen

Sie planen eine Auftaktveranstaltung mit einem exklusiven Start? Sie wollen Ihren Mitarbeitern unter dem Schlagwort „Worklife Balance“ ein besonderes Geschenk machen?
Ich biete Ihnen ein individuelles Programm verschiedener Größenordnungen für bis zu 100 Teilnehmer. Ich biete Tagesprogramme, sowie Initiativveranstaltungen an.