



Qigong bei Burnout

1-Tageskurs für Menschen
mit Burnout



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Qigong bei Burnout

Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung.

Es umfasst Körperhaltungen und Bewegungen, Atemtechniken, Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Visualisationstechniken.

Qigong-Übungen wirken ganzheitlich und stärken Körper, Energie und Geist gleichzeitig.

Der Schwerpunkt dieses Tageskurses liegt auf Übungen zur Stärkung der Nieren-Energie. Gemäss der chinesischen Lehre resultiert Energielosigkeit aus einer Schwächung des Nieren-Funktionskreises.

Mit Hilfe der Kursunterlagen können die Übungen nach dem Kurs selbständig weitergeübt werden. Einer regelmässigen Qigong-Praxis kommen bezüglich Burnout drei Funktionen zu:

- Qigong hilft, das Burnout zu überwinden.
- Im gesunden Zustand fördert es die Belastungsfähigkeit und Stressresistenz.
- Zudem fördert es die Sensibilität für Körpersignale, die natürliche Belastungsgrenzen anzeigen.

Qigong wirkt somit auch präventiv gegen (weitere) Burnouts.

Datum	Samstag 9. November 2019
Kursort	Espace bien-être Bärenplatz 2, Bern 4. Stock
Kurszeiten	9-12 Uhr & 15-18 Uhr
Kurskosten	Fr. 140.- inkl. Kursunterlagen
Mitnehmen	Bequeme Kleidung Fussbecken & Frottiertuch
Anmeldung	Verbindliche Anmeldung bei: Urs Zimmerli, 076 327 93 96 urs.zimmerli@dao-qigong.ch
	Die Kurskosten sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen: Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel bei Bern Konto: CH75 0840 1000 0544 7135 4
	Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!
	Urs Zimmerli, 076 327 93 96, urs.zimmerli@dao-qigong.ch
	www.dao-qigong.ch

Samstag 9. November 2019 in Bern