

## **Business Qigong ©**

### **7 Schlüssel zu mehr Energie und mentaler Stärke**

#### **Ein Einsteigerseminar**

Der normale Berufsalltag bietet in der Regel wenig Zeit, um ausreichen Kraft und Energie zu tanken. Sie wollen mit Entspannungstechniken Gelassenheit erlernen? Sie wollen Ihre Energieressourcen effektiv nutzen? Sie möchten Ihr kreatives Potential voll ausschöpfen? Ihr Ziel ist es, Ihre persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern?

#### **Nutzen für die Teilnehmer**

Mit einfachen Business Qigong© Übungen erlernen die Teilnehmer effektive Übungen, mit denen sie den täglichen Anforderungen des Berufslebens ausgeglichener begegnen und die Belastungen des Alltags besser bewältigen können.

#### **Aus dem Inhalt:**

Sie lernen, wie Sie...

- Ihre Energien aktivieren und zielgerichtet bündeln
- motivierter in den Tag starten und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen
- in schwierigen Situationen stets die Nerven behalten
- Lampenfieber gezielt entgegenwirken und Souveränität ausstrahlen
- eigene Stärken mehr einbringen und ausbauen
- sichere Entscheidungen in komplexen Situationen treffen
- sich trotz hohem Arbeitspensum frisch und erholt fühlen

#### **Themen**

- Wirtschaft und Spiritualität: Entspannung für Geist, Körper, Seele
- Stressbewältigung: Business Qigong in 30 Minuten
- „In der Ruhe liegt die (Führungs-)Kraft“: die Kultur der vitalen Energie
- Die QI Formel für Führung und Business

#### **Methoden**

Vortrag, Diskussion, Feedback-Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Inhouse-Schulungen

#### **Dauer**

Nach Bedarf vom Vortrag (45 – 60 Minuten) bis zum 1 - 2tägigem Seminar/Workshop