



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong bei Burnout

1-Tageskurs für Menschen
mit Burnout



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Samstag, 7. November 2020

Qigong bei Burnout

Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung. Es umfasst Körperhaltungen und Bewegungen, Atem-, 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
- Es fördert die Sensibilität für Körpersignale, die natürliche Belastungsgrenzen anzeigen.

Qigong wirkt somit auch **präventiv** gegen (weitere) Burnouts.

Datum: Samstag, 7. November 2020

Ort: Espace bien-être
Bärenplatz 2, Bern
4. Stock

Kurszeiten: 9-12 Uhr & 15-18 Uhr

Kosten: Fr. 150.- inkl. Kursunterlagen
Frühbucherrabatt Fr. 10.- bei
Bezahlung bis 7. Oktober 2020

Mitbringen: Bequeme Kleidung
Fussbecken & Frottiertuch

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung bei
Denise Citron, 079 881 33 55
sekretariat@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 oder urs.zimmerli@dao-qigong.ch
www.dao-qigong.ch