

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Rücken Qi Gong

### Übungen aus China für einen starken Rücken

**Ziel ist es durch einfache und kurze Übungsabläufe Körper und Geist in Balance zu bringen und Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.**

#### Inhalte

Verdichtung der Arbeitsleistung und einseitige Tätigkeiten führen oft zu gesundheitlichen Herausforderungen, Konzentrations- und Koordinationsproblemen.

Dieses Seminar stellt Ihnen Übungen und Übungsabläufe aus dem Bereich der chinesischen Gesunderhaltungsübungen vor, die mit einfachen Bewegungsabläufen Koordination, Konzentration, Entspannung und die Gesundheit fördern.

Sie beanspruchen in der Regel nur kurze Zeiteinheiten und sind leicht am Arbeitsplatz umsetzbar. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Herausforderungen des Rückens.

#### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

#### Dozent

Martina Finkel  
Qi Gong-Übungsleiterin, TCM-Therapeutin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km- bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

#### Organisation

Dauer: 4 Stunden  
Benötigte Materialien:  
- wird vom Betrieb gestellt: CD-Player, Flip Chart  
Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 40 – 50 m<sup>2</sup> Platzbedarf je Teilnehmer: Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m<sup>2</sup>

Besondere Hinweise: Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Dozentin informieren

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl. Pausen)/  
Gantagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

