

**Präventionskurs  
My-QiGong. Workshop (Kompakt)  
Kurs-ID: 20160613-781120  
mit Gottfried Eckert**



**[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)**

# QiGong - Die Kraft in dir spüren und führen

**QiGong** ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/An-Mo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt.

Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. Qi Gong (ausgesprochen: Tschì Gung) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

# QiGong - Die Kraft in dir spüren und führen

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg.

Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

# QiGong - Die Kraft in dir spüren und führen

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u. v. m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

# My–QiGong. Workshop (Kompakt)

Der Kompaktkurs "My–QiGong. Workshop (Kompakt)" ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Er berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen harmonischen, mehrdimensionalen und effektiv–nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das passgenaue Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Präventionsnutzen zu bieten.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie stärken die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützen die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördern das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickeln die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags.

**Energetischer MEHR-WERT:** Das Übungsprogramm ist zudem im Einklang mit den Energien des Jahres. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Gesundheitsfokus

- Körperliche Entspannung
- Mentale Ruhepolung
- Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen

## Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, valides, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltung

My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltungstermine

auf Nachfrage

## Veranstaltungsort

Neuwied u. a.



# My–Qi Gong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltungsdauer

2 Tage en suite (8 Einheiten à 90 min.)

## Veranstaltungszeiten

Sa 10:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - ca. 18:00 Uhr

So 09:00 - 12:00 Uhr + 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Überziehungen sind möglich.

# My–QiGong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltungsprogramm

### Information/Theorie

- Basics: Stresslehre
- QiGong in der geschichtlichen Entwicklung, geistige Wurzeln, Grundzüge und Betrachtungen
- Zentrale Begriffe in ihren philosophischen, sozialen und gesundheitspraktischen Kontexten
- Traditionelle chinesische Grundkonzepte
- Praxishinweise
- u. v. m.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Praxistraining

- Vorbereitende Übungen, Körperhaltung, schulterbreiter Parallelstand, Erdung
- Aktivierung des Qi: Erdung und körperliche Entspannung; mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss
- BewegungsQiGong: Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit
- QiGong-Atemtechniken: Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz
- QiGong-Form: QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung
- Begleitende Chan-Meditation: Die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille, Selbstregulationstechniken
- Supervision, Reflexion, Begleitung

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltungsziele

- Kenntnis der Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung; Erlernen der Entspannungsmethode "QiGong"
- Entwicklung von individuellen Handlungskompetenzen in Abhängigkeit von den persönlichen Voraussetzungen (Körperliche Entspannung, Mentale Ruhepolung, Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen)
- selbständiges Praktizieren der vermittelten QiGong-Übungen und Integration in den Alltag
- intensive Eigenerfahrung und persönliche Entwicklung

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Veranstaltungsmethodik

- Es kommen darbietende, entwickelnde, aufgebend-erarbeitende und verarbeitende Unterrichtsformen zur Anwendung. Diese werden mit den Sozialformen Kursleiter-zentrierung, Einzelarbeit, Partnerarbeit und Gruppenarbeit situationsgerecht und zielorientiert verbunden.
- Potenzielle Methoden sind u. a.: Lehrgespräch/Kursleiter-Input, Demonstration, Praxistraining (4 Stufen: Vormachen – Erklären – Nachmachen – Korrigieren, Sichern, Verstärken), Differenzielles Lernen, Supervision, Intervision.
- Alle vorgestellten Übungen und Techniken werden ausführlich praktisch eingeübt. Die TeilnehmerInnen erhalten kontinuierlich Rückmeldungen im Kursprozess. Sie werden befähigt, die erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse selbstständig anzuwenden, in ihren beruflichen und privaten Alltag zu integrieren und nach Kursabschluss eigenverantwortlich fortzuführen.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Teilnehmerkreis

- Alle Menschen mit Stressbelastungen, die eine wirkungsvolle Methode zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.
- Es bestehen keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen. Das Angebot ist für EinsteigerInnen/WiedereinsteigerInnen – jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen – gleichermaßen geeignet.
- Das Angebot richtet sich insbesondere an interessierte Menschen, denen die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs über mehrere Wochen aufgrund privater oder beruflicher Gründe (z.B. unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Mehrbelastung wegen Pflege oder Betreuung von Angehörigen oder Kindern) nicht möglich ist.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Abschluss

Teilnahmezertifikat: **My-QiGong. Workshop (Kompakt)**

## Veranstaltungsleiter/Kurs-Durchführung

Gottfried Eckert. Experte für Gesundheitsförderung und -management. Fachbuchautor. Shaolin QiGong-Trainer und -Ausbilder. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

## Veranstaltungssprache

Deutsch

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Leistungen

Veranstaltungsteilnahme, ausführliche 124-seitige Teilnehmerunterlage (Kursbuch), Trainings-Video, Teilnahmezertifikat, QiGong und Chan Duan Wei-Pass, Teilnehmeragenda, Nachbetreuung

## QiGong und Chan Duan Wei-Credits

2 Credits



# My-Qi Gong. Workshop (Kompakt)

Teilnahmegebühr

Endpreis: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt.

*Der Endpreis versteht sich inklusive aller Preisbestandteile. Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind nicht im Preis inbegriffen.*

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Krankenkassenzulassung

Der Präventionskurs "My-QiGong. Workshop (Kompakt)" – Kurs-ID: 20160613-781120 – mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen (↘ [Liste](#)) zertifiziert worden.



# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Krankenkassenzuschuss

Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.

Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u. ä.

Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen.

Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse.

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Krankenkassenzuschuss

Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten).

Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an dem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!

# Veranstalter

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit  
und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: [mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)



[www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

# Qualitätsmerkmale

- **Veranstaltungen für alle.**

Wir machen mit großer Freude Veranstaltungen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind. Wir eröffnen dabei Raum für den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Und alle profitieren individuell und auf ihre Weise. Das Motto: Für alle. Höchst persönlich!

- **Tradition und Moderne.**

Wir vereinen Tradition und Moderne bei den Veranstaltungen. Hierzu bedienen wir uns ausgewählter Übungen und Techniken aus fernöstlichen Traditionen und machen sie für den modernen Menschen im westlichen Kulturkreis und seine spezifischen Bedürfnisse nutzbar. Das harmonische Set-Up: Traditionell fernöstlich inspiriert. Modern westlich adaptiert, konfiguriert und inszeniert!

# Qualitätsmerkmale

- **Hautnah an der Quelle.**

Unser Know-how haben wir aus erster Hand, unmittelbar und unverfälscht von der Quelle. Davon profitieren nicht zuletzt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Plus: Traditionelle Direktverbindung!

- **Mit System.**

Wir lieben und leben Systeme. Allen Veranstaltungen liegen einzigartige, systemdynamische Konzepte zugrunde. Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern indes einen optimalen Trainingserfolg und sorgen für Abwechslung. Der Vorzug: Vollkommene, multifunktionale Übungssysteme anstelle einer Reihe losgelöster Einzelübungen!

# Qualitätsmerkmale

- **Hocheffektive westliche Methodik.**

Wir bauen bei den Veranstaltungen auf moderne westliche Methodik. Methodenvielfalt und die aktive Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung gehören u. a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (videogestütztes) Praxistraining in Stufen, Differenzielles Training, Supervision, Intervision (Peergroups) u. v. m. Situationsgerecht und zielorientiert kommen Sozialformen, wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten zur Anwendung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein persönliches Feedback hinsichtlich ihrer Stärken und Entwicklungspotenziale. Auf den Punkt gebracht: Das Wir und Wie macht den Unterschied!



# Qualitätsmerkmale

- **Ganzheitlichkeit.**

Unsere Veranstaltungen verfolgen das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Zum Wohle unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannen wir einen weiten Bogen. Das Leitmotiv: Einheit in der Vielfalt!

- **Mit Herz.**

Die Grundstimmung bei den Veranstaltungen zeichnet sich aus durch: Einfachheit. Leichtigkeit. Freiheit. Freude. Humor. Lachen. Kurzum: Veranstaltungen von Herz zu Herz!

# Qualitätsmerkmale

- **Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.**

Ausführliche, methodisch-didaktisch aufbereitete Veranstaltungsunterlagen und -medien unterstützen während des Ausbildungs- bzw. Trainingsprozesses und dienen der nachhaltigen Sicherung des Ausbildungs-/Trainingserfolges – auch über die Veranstaltung hinaus. Ein Mitschreiben ist entbehrlich. Und das bedeutet: Konzentration auf das Wesentliche – die Übungspraxis!

- **Stimmige Rahmenbedingungen.**

Damit sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer rundum wohlfühlen, achten wir auf adäquate Rahmenbedingungen: Limitierte Teilnehmerzahl. Professionelle Veranstaltungsorganisation. Proaktive Information und Kommunikation. Kontaktbequemlichkeit. Kundenorientierung. Nachbetreuung. Qualitätssicherung, kontinuierliche Verbesserung und Innovation. Und ... und ... und. Last but not least: Auch das Drumherum stimmt!

# My-QiGong. Workshop (Kompakt)

## Jetzt buchen . . .

Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl auf 15 limitiert. Frühzeitige Buchung erforderlich!



[mail@my-qi-gong.com](mailto:mail@my-qi-gong.com)

# Impressum

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales  
Gottfried Eckert (V. i. S. d. P.)

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Email: [mail@institut360.de](mailto:mail@institut360.de) | [mail@my-qigong.company](mailto:mail@my-qigong.company)

Internet: [www.institut360.de](http://www.institut360.de) | [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)

Sitz des Instituts: Neuwied

Institutsleiter: Gottfried Eckert

Umsatzsteuer-ID: DE243977788

© 2016 IBGS. Alle Rechte vorbehalten.

Fotoproduktion: Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)