



Resilienz erhöhen durch

Anti Burnout Qi Gong

Eine Investition, die sich lohnt

Jetzt auch für Firmen im
Bereich betriebliches Ge-
sundheitsmanagement



Mein Name ist **Frithjof Krepp**.

Ich bin Diplom Pädagoge, praktiziere seit über zwanzig Jahren Qi Gong und unterrichte es im In- und Ausland seit 2001.

Zu Qi Gong bin ich durch die chinesische Großmeisterin Master Gao Yun gekommen, deren **Qi Gong Stil „Qi Gong for Life“ mich 1996 von einem 9 Jahre andauernden Burnout Syndrom befreit** hat. Ich weiß also, wie sich dieser Zustand anfühlt, und wie man daraus wieder heraus kommen kann. Mein Bestreben in der Folgezeit war, ein Anti Burnout Qi Gong zu entwickeln, um Menschen mit hoher Stressbelastung ein energetisches Werkzeug in die Hand zu geben, wie sie Vorsorge treffen können, den Burnout zu vermeiden oder nach ersten Symptomen, wie sie sich selbst wieder daraus befreien können.

So habe ich aus der Vielzahl der Qi Gong Systeme und aus dem Erfahrungsschatz bekannter asiatischer Meister das Anti Burnout Qi Gong für Firmen und ihre Mitarbeiter entwickelt. Es ist eine Kombination verschiedener, höchst effektiver Techniken, die leicht zu lernen und nahezu von jedem Menschen durchführbar sind. Sie vermindern das Stressempfinden, führen aus „dem Hamsterrad der Gedanken“, bauen Lebenskraft und Energie auf und fördern dadurch die Gesundheit, Motivation und Arbeitskraft.

Hierfür biete ich Firmen folgende Angebote:

- **Vortrag (1 h): Was ist überhaupt Qi Gong, was bewirkt Qi Gong ?**
Ein Informationsvortrag für Mitarbeiter, der Lust auf mehr machen kann.
- **Workshop (3 h): Anti Burnout Qi Gong**
Ein Kurz-Workshop zum Aufbau innerer Kraft – Theoretische Hintergründen zu Qi Gong und Erlernen einer sehr effektiven Übungsfolge zur häuslichen Praxis
- **Das Anti Burnout Qi Gong Intensivseminar (2 Tage)**
Durch die Praxis dieses Qi Gong Stils habe ich mein Burnout Syndrom überwunden und konnte bisher vielen Menschen mit Stress- oder anderen Symptomen helfen. Dieses Seminar wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
- **Die Anti Burnout Qi Gong und Meridianklopftechniken Intensivwoche (5 Tage)**
In diesem intensiven Seminar erfahren die Teilnehmer verschiedene Qi Gong Techniken zu tiefer Entspannung, Verbesserung der Gesundheit und Aufbau von Energie. Darüber hinaus werden mit den Meridianklopftech-

niken Möglichkeiten vermittelt, mit seinen Gefühlen besser umzugehen und gezielt, aus negativen Gefühlen wie Ängste, Sorgen, Wut etc. die „Ladung zu nehmen“. Dadurch eignet sich das Seminar auch besonders für die Zusammenführung von Gruppen, deren harmonischer Zusammenarbeit und zwischenmenschlicher Konfliktlösung, was den Fokus auf gemeinsame Ziele fördert. Eine Grundvoraussetzung für den Erfolg des Seminars ist allerdings Offenheit und auch die individuelle Bereitschaft, an seiner eigenen, emotionalen Struktur zu arbeiten.

Da Qi Gong in Deutschland, im Gegensatz zu z.B. Yoga, immer noch wenig verbreitet ist, weil es in China bis in die 70er Jahre lange Geheimwissen war und danach erst über den Kulturaustausch langsam in den Westen kam, habe ich im Folgenden noch ein paar Informationen darüber zusammen gestellt.

Wussten Sie,

dass der Oberbegriff Qi Gong erst einmal für sehr viele verschiedene Qi Gong Systeme steht, vergleichbar mit dem Oberbegriff Sport. Wichtig hierbei ist es deshalb für eine Firma, Institution oder ein Unternehmen, ein Qi Gong System zu finden, das für die Mitarbeiter passt und optimal weiter hilft.

Hierzu bedarf es der Beratung durch einen erfahrenen Qi Gong Lehrer.

dass Qi Gong nicht nur in eine tiefe Entspannung und Erholung führt, sondern auch, ähnlich wie bei den Kampfkünsten, die innere Kraft aufbaut, die für die Gesundheit und zur Bewältigung des heutigen, schnelllebigen Alltags so dringend benötigt wird.

Dieser extrem wichtige Faktor fehlt bisher in den meisten präventiven Gesundheitsmaßnahmen!

dass man durch das Klopfen von Meridianpunkten seine Emotionen beeinflussen kann, sich von Ängsten, z.B. Höhenangst, Flugangst oder auch Ängsten in der zwischenmenschlichen Kommunikation, z.B. im Kundenge-

spräch befreien kann? Dies gilt auch für andere Emotionen, wie Wut, Stress, Sorgen etc. **Diese Tatsache hat bisher in der Firmenwelt noch ganz wenig Beachtung gefunden.**

dass in China über 100 (!!) auch chronische Erkrankungen, u.a. auch Krebs, genannt werden, die von Qi Gong gelindert oder sogar geheilt werden! Letzteres durch das, von der WHO anerkannte Guolin Qi Gong, die Nr. 1 in Kliniken, wenn es um die Behandlung von Krebs geht. **Qi Gong wirkt also nicht nur präventiv, sondern zählt in China zu den 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist somit ein Heilinstrument.**

dass es Qi Gong, als Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin, seit etwa 5000 (!!) Jahren gibt und von zur Zeit weltweit mehr als 70 Millionen Menschen praktiziert wird?

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten sie von meiner Erfahrung profitieren? Kontaktieren Sie mich und vereinbaren Sie ein unverbindliches Informationsgespräch.

Lebensenergie-Coaching

Frithjof Krepp

(Diplom Pädagoge – Lehrer für Qi Gong und Meridianklopftechniken)

Kaiser Friedrich Promenade 112

61352 Bad Homburg

Tel.: 06172-9458939

Fax: 06172-453810

Email: frithjofkrepp@web.de

Webseite: www.lebensenergie-coaching.de



LEBENSENERGIE
Coaching