

MY QIGONG-CAMP SYLT 2015 – Der leichte Weg zu Vitalität, innerer Ruhe und Lebensfreude

Datum: 08.01.2015 18:33

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert



Gottfried Eckert - (c) 3TRUST e.K. | Foto: Bettina Härle
Foto: Bettina Härle

Westerland auf Sylt/Neuwied. Am 9. und 10. Mai 2015 veranstaltet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales unter der Leitung von Gottfried Eckert und Sabine Möller wieder ein QiGong-Camp für Einsteiger und Fortgeschrittene in der Sporthalle des Sylter Gymnasiums. Die Wochenendveranstaltung bietet eine gute Gelegenheit, diese einerseits traditionell-fernöstliche, andererseits auf die Bedingungen und Erfordernisse des Menschen in der westlichen Welt zugeschnittene Energiearbeit in entspannter Urlaubsatmosphäre live kennenzulernen.

"Das diesjährige Motto lautet: Der leichte Weg zu Vitalität, innerer Ruhe und Lebensfreude", berichtet Institutsleiter

Gottfried Eckert.

Eckert weiter: "Für die vierte Veranstaltung auf Sylt haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. Erstmals werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen angeboten."

"Den Auftakt am Samstag macht unser Special zur Rückenfitness. Damit widmen wir uns dem Top1-Volksleiden. Betroffen sind unter anderem Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel und Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Aus Erfahrung wissen wir, dass die wenigsten Rückenprobleme durch Bandscheibenschäden verursacht sind. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder und eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind grundsätzlich vermeidbar. In unserem Workshop unterrichten wir vor diesem Hintergrund einen wirkungsvollen traditionellen QiGong-Übungsweg zur Rückenmobilisation und -balance."

"Der Sonntag steht dann ganz im Zeichen der Augenfitness. Auch ein augenmerklich akutes Thema. In unserem Augen-QiGong-Workshop vermitteln wir ein effektives, ganzheitliches Übungsprogramm zur Vitalisierung und Harmonisierung der Augen. Alle Übungen und Techniken sind leicht zu erlernen und auszuführen. Von dem Augenfitnessprogramm profitieren unter anderem alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien, alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen und alle Trägerinnen und Träger von Sehhilfen. Weiterhin Sportlerinnen und Sportler, die bei Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind sowie alle Menschen, denen eine klare Sicht - auch im übertragenen Sinne - wichtig ist."

"Die Workshops sind einzeln oder als Kombi buchbar. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Camps dürfen sich auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein

facettenreiches, interessantes Programm freuen. Herzlich willkommen zum MY-QIGONG-CAMP SYLT 2015!"

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.my-qigong.com.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktdaten/Pressekontakt:

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.com

Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz) ist ein privater Bildungsdienstleister mit einem spezialisierten Angebot an innovativen Ausbildungen und Qualifizierungsprogrammen auf den Gebieten Gesundheit und Soziales.