

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern</b>	<b>9</b>
Raus aus der Stressfalle	10
Ihr persönliches Stressempfinden	13
Business Qigong	15
Ursprung des Qigong	17
Wirkung von Qigong	21
Die Lebensenergie Qi	23
Das Prinzip von Yin und Yang	24
Die fünf Elemente	26
Die Atmung	29
<b>2. Tipps für den richtigen Einstieg</b>	<b>33</b>
Raum der Stille	33
Entspannung auch unterwegs	34
Leeren Sie Ihren mentalen Arbeitsspeicher	36
Denken Sie positiv	37
In der Ruhe liegt die Kraft	39
Vermeiden Sie Stress	40
Zeitplan für Ihre Gesundheit	43
Motivation ist alles	44
Noch ein Wort zur Kleidung	47

<b>3. Praxisteil I: Entspannung durch Bewegung</b>	<b>49</b>
Energien zum Fließen bringen	51
Hals, Nacken, Schultern entspannen	58
Balance für Körper und Seele	63
Abschließende Übungen	67
<b>4. Praxisteil II: Ruhe durch mentales Training</b>	<b>71</b>
Die kleine Energiekreislauf	72
Finger Qigong	76
<b>5. Praxisteil III: Auftanken statt ausbrennen</b>	<b>79</b>
Burnout als schleichender Prozess	79
Burnout aus Sicht der TCM	84
Qi-Übungen zur Vorbeugung	85
<b>6. Aktivieren Sie Ihr Qi!</b>	<b>89</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>92</b>
<b>Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Der Autor</b>	<b>96</b>