

Stehen wie ein Baum

Sanfte Prävention: Gerold Gerber bietet **Qigong-Kurse** im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

Qigong – das sind sanfte Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die einen der sieben

Bausteine der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bilden. „Qigong, das bedeutet, sich um die eigene Lebenskraft zu bemühen“, erklärt Gerold Gerber.

Der Ethnologe, Soziologe und Wissenschaftsmanager an der Universität Konstanz hat vor über 12 Jahren diese Übungen für sich entdeckt. „Ich suchte nach einem Ausgleich zum Berufsalltag. Gereizt hat mich am Qigong vor allem die dahinter stehende Philosophie. Im Chinesischen gibt es kein Entweder-Oder-Denken wie bei uns im Westen. Hier steht der Ausgleich der Gegensätze im Zentrum, das Yin und Yang, die Wichtigkeit Anspannung und Entspannung in die Balance zu bringen.“

Beim Üben spürte Gerold Gerber, dass er ruhiger und entspannter wurde und diese Ruhe auch in den Alltag übertragen konnte. Diese innere Gelassenheit kam Gerber im Alltag und Beruf zu Gute. „Stress-Situationen lassen sich so besser bewältigen. Und das Schöne ist, man tut aktiv etwas für die eigene Gesundheit.“

2013 legte der Radolfzeller die Prüfung zum Qigong-Kursleiter nach den Allgemeinen Ausbildungslinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan ab. Seit kurzem ist er von der Zentralen Prüfstelle Prävention für seinen Kurs „Entspannen mit Qigong“ zertifiziert worden und stellt seine Erfahrungen nicht nur Privatleuten, sondern auch Firmen zur Verfügung.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung profitieren Unternehmen von den positiven Effekten des Qigongs. Weniger Ausfallzeiten, bessere Konzentration und Motivation der Mitarbeiter sowie die Revitalisierung der Leistungsfähigkeit, um nur Einiges aufzuzählen. Dazu gibt es steuerliche Vorteile und Zuschüsse der Krankenkassen.



Gerold Gerber vermittelt mit Qigong innere Ruhe. BILD: PRIVAT

Die Business Qigong Kurse gibt Gerber im Hotel St. Elisabeth in Hegne in wunderschöner Umgebung mit Blick auf den See. Vorkenntnisse der Teilnehmer oder ein Hang zu fernöstlicher Philosophie sind nicht nötig. Jeder, in jedem Alter, kann die Übungen leicht nachmachen. „Die Bilder, mit denen man im Qigong arbeitet, sind alle in der Natur verankert und einfach nachzuempfinden. So trägt man zum Beispiel die Sonne aus dem Wasser oder steht wie ein Baum. Das Gedankenkarussell hört auf, sich zu drehen“, erklärt der Kursleiter. Übungen für bestimmte Indikationen bietet Gerber nicht. Qigong ist für ihn eine Hilfe zur Selbsthilfe, zur Prävention und zur geistigen und spirituellen Entwicklung. Sie gelingt auch nur, wenn man die Übungen regelmäßig ausführt. / Karin Stei



Die zweitägigen Intensivseminare Business Qigong am Bodensee finden im St. Elisabeth Hotel in Hegne statt. Die Gruppen bestehen aus sechs bis max. 12 Teilnehmern, die Kosten für das Seminar betragen 188 Euro. Erster Termin 2016: 9. – 10. Januar. Anmeldung: Gerold Gerber Tel: 015152282903 info@wolkenhaende.de www.wolken-haende.de

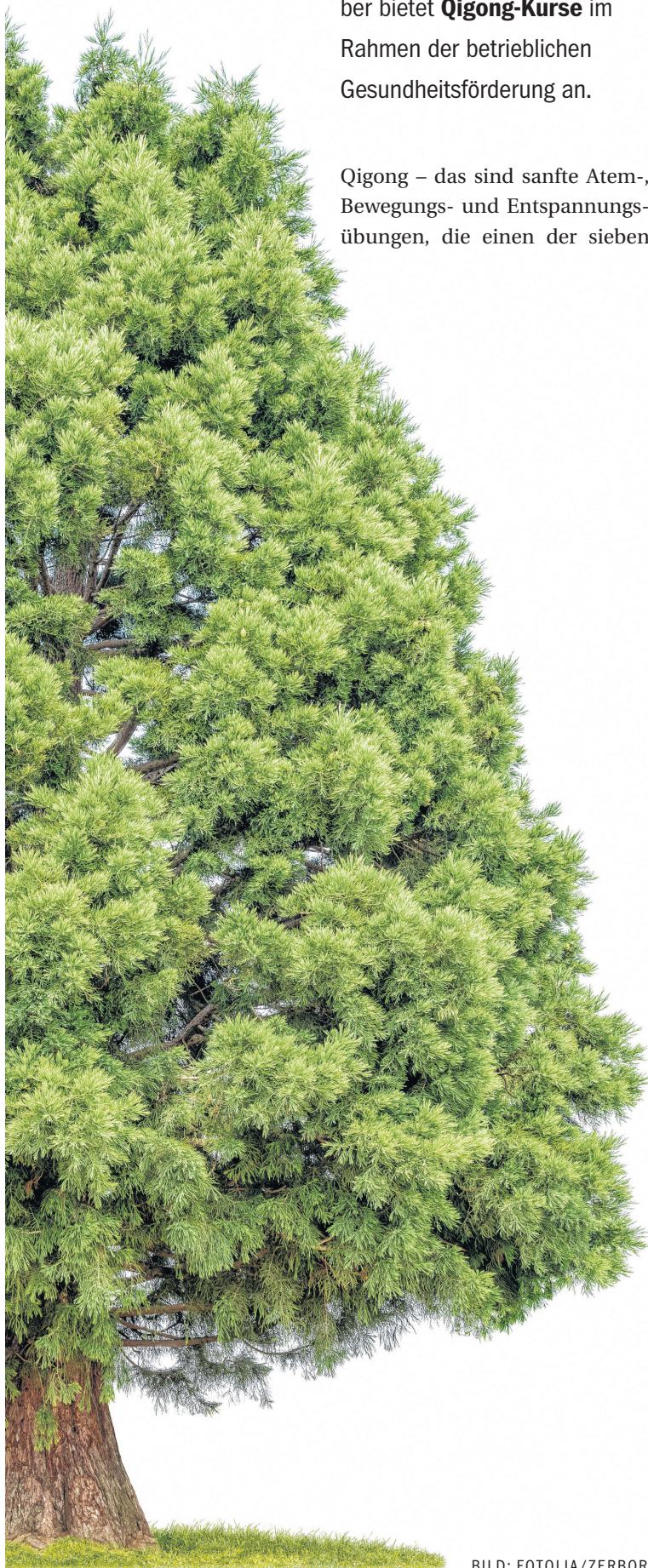


BILD: FOTOLIA/ZERBOR