



## **Burnout-Prävention macht sich bezahlt - Praxisworkshops in München mit Myochu QiGong und Sabrina Gall Coaching**

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 25 Nov 2011 - 18:38

München, 25. November 2011. Laut einer aktuellen Studie der AOK haben psychische Erkrankungen wie Depression, Angstzustände und Burnout in den letzten zehn Jahren rasant zugenommen. Ein Problem nicht nur für die Krankenkassen, sondern auch für Unternehmen, denen jährlich rund 9 Milliarden Euro Kosten entstehen, weil Mitarbeiter aus Erschöpfung ihr Arbeitspensum nicht mehr schaffen und deshalb auch die Fehlerrate steigt. (vgl. Stern, Ausgabe Nr. 40). Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist jeder Einzelne und auch die Unternehmen gefordert, Burnout rechtzeitig vorzubeugen. Wie, das zeigen Myochu QiGong ([www.myochu.de](http://www.myochu.de) [1]) und Sabrina Gall Coaching ([www.raumfuerwachstum.de](http://www.raumfuerwachstum.de) [2]) in Praxisworkshops in München.

### Praxisworkshop Burnout-Prävention

Überbewertung von Arbeit, Dauererreichbarkeit und Informationsüberflutung führen immer öfter zu psychischen Erkrankungen. „Wobei der Prozess schleichend ist und Betroffene es erst merken, wenn es fast zu spät ist,“ meint Sigrid Hummel von Myochu QiGong. Gemeinsam mit Sabrina Gall, Beratung und Führung in Veränderung, bietet sie deshalb Workshops zum Thema Burnout-Prävention an. In Impulsworkshops am 14. Dezember 2011 und am 12. Januar 2012 gehen Hummel und Gall auf Erkennungsmerkmale für körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung ein. Welche Signale des Körpers sollten beachtet werden und wie kann man rechtzeitig darauf reagieren. Die Teilnehmer erlernen einfache, effektive Entspannungs- und Atemübungen, die sie sofort im Alltag umsetzen können.

Im eintägigen Praxisworkshop am 21. Januar 2012 in München steigen sie tiefer in das Thema ein. Seminarteilnehmer lernen eigene Verhaltensweisen zu analysieren und sich mit praktischen Übungen zur Stressprävention, mit QiGong- und Meditationsübungen eine eigene Insel der Entschleunigung zu schaffen. Information und Anmeldung unter [www.myochu.de](http://www.myochu.de) [1].

### Burnout-Prävention macht sich bezahlt

Die Workshops richten sich an Menschen, die sich ausgebrannt fühlen, aber auch an Führungskräfte und Personalverantwortliche. Denn das berufliche Umfeld ist ein wesentlicher Faktor für Gesundheit. Und Burnout-Prävention macht sich für Unternehmen durchaus bezahlt. Studien haben ergeben, dass ein eingesetzter Euro für Vorsorgemaßnahmen im Unternehmen 2,5 bis 5 Euro Ersparnis bringen kann.

### Coaching und asiatische Entspannungstechniken

Die Seminarleiterinnen Sigrid Hummel und Sabrina Gall bringen langjährige Erfahrung in Coaching und asiatischen Entspannungstechniken ein.

Sabrina Gall ist Dipl. -Volkswirtin und Managementtrainerin und -coach. Sie begleitet seit mehr als 10 Jahren Führungskräfte bei der Gestaltung Ihrer individuellen Work-Life-Balance. Ihre Kunden schätzen an Ihr die ganzheitliche Beratung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.



Sigrid Hummel ist PR-Beraterin und QiGong-Kursleiterin und unterrichtet seit mehreren Jahren die neuen Gesundheits-QiGong Systeme, traditionelles QiGong und Shaolin QiGong. Sie stellt individuelle Programme für Berufstätige zusammen um Stress abzubauen und Körper und Geist in Balance zu bringen.

Filename/Title	Größe
<a href="#">Praxisworkshop_Burnout.pdf</a> [3]	41.32 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 16 Okt 2021 - 17:31):** <https://www.medcom24.de/node/15490>

### Links:

[1] <http://www.myochu.de>

[2] <http://www.raumfuerwachstum.de>

[3] [http://www.medcom24.de/files/active/0/Praxisworkshop\\_Burnout.pdf](http://www.medcom24.de/files/active/0/Praxisworkshop_Burnout.pdf)