

Andrea Schönig:

Taijiquan als Stressmanagement

Die Fähigkeit, Stress abzubauen und gezielt entspannen zu können, ist ein wesentlicher Faktor für seelische Ausgeglichenheit und persönliche Stabilität.

Um Ausgeglichenheit und die persönliche Leistungsfähigkeit auf Dauer zu erhalten, muss der Stress auf der einen Seite soweit wie möglich reduziert werden. Auf der anderen Seite muss gezielt trainiert werden, das innere Gleichgewicht auch in arbeitsintensiven Spitzenzeiten bewahren zu können.

Die TeilnehmerInnen bekommen Anregungen mit Hilfe von Tai-Chi-Übungen, Entspannungstechniken und Vorträgen, sicherer, gelassener und angemessener mit Belastungssituationen umzugehen.

Der Workshop ist in folgende Bausteine gegliedert:

- Was ist Stress? – Warum fühlen wir uns manchmal ausgebrannt und ein anderes Mal erfüllt, obwohl wir viel zu tun haben?
- Stresstheorie – die Wissenschaft liefert Erklärungen, die auf sich selbst und die eigene Situation übertragen werden können,
- Stressoren erkennen und bewältigen – Einstellungsänderung ist das Zauberwort,
- flexibler Einsatz von körperlichen und geistigen Entspannungstechniken, wie z.B. Tai Chi.
- Tai Chi als Lebenskunst im gesunden Umgang mit Stress.

Im sich üben den Umgang mit stressinduzierten Situationen und im Bewusstwerden der Stressoren können folgende Ziele erreicht werden:

- Sensibilisierung bezüglich Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben,
- Förderung des körperlichen Wohlbefindens und größere Ausgeglichenheit durch den bewussten Umgang mit Stressanforderungen,
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit, ohne sich zu überfordern,
- mehr Lebensqualität u.a. durch das Entdecken der Tai-Chi-Übungen und deren Integration in den eigenen Lebensalltag sowie der hiervon ausgehenden Entspannungswirkungen.

Andrea Schönig

ist Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Supervisorin und Lehrerin für Tai Chi Chuan. Sie kam über Tanz und Tanztherapie zum Tai Chi Chuan, das sie seit 1987 praktiziert und seitdem bei verschiedenen, national und international anerkannten, LehrerInnen vertieft.

Andrea Schönig unterrichtet seit 16 Jahren ‚Tai Chi Chuan und Körperarbeit‘. Ihre Erfahrungen und Kenntnisse gibt sie an MitarbeiterInnen von Unternehmen sowie öffentlichen und sozialen Einrichtungen weiter. In ihrem Institut „in Balance“ leitet sie Gruppen- und Einzelstunden und bildet PhysiotherapeutInnen, PädagogInnen und ÄrztInnen weiter.

Ihre Tai-Chi-LehrerInnen-Ausbildung hat sie 1987 bis 1992 im IFBUB erhalten, lernte ebenfalls im Rahmen eines Studienaufenthaltes in der VR China, hat später auch an zahlreichen

Fortbildungen und Vertiefungsstufen teilgenommen; nun ist sie als federführende Ausbildungsleiterin für Tai Chi Chuan und Körperarbeit im IFBUB tätig.