

Tai Chi und Entspannung

Bildungsurlaub/ Präventionskurs für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus dem alten China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen in lockerer, aufrechter Körperhaltung ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Biodynamische Entspannungstechniken, die schon nach kurzer Anwendung eine tiefe Ebene der Erholung ermöglichen, ergänzen die östlichen Trainingsformen.

Insgesamt ist das Übungskonzept sehr überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden, die sich bald zu den „Oasen“ des Alltags entwickeln.

Die hier angebotenen Techniken können von jedermann erlernt und ausgeübt werden, ungeachtet des Alters und der Vorkenntnisse. Das Seminar ist für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene konzipiert.

Bitte beachten Sie, dass wir auch in der freien Natur üben und Sie sich auf wechselnde Witterungsbedingungen gut einstellen sollten!

Seminarziele

Die Teilnehmer/-innen erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. Sie erlernen ein Entspannungskonzept, das für das Alltagsleben sehr praktikabel und für eine Seminarwoche gut überschaubar ist.

Seminarinhalte

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Alltag
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Vorkenntnisse

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere inhaltliche Informationen zum Seminar erhalten Sie beim LIW e.V. oder direkt beim Dozenten (0221/742035).

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminarnummer: | 833118 |
| Termin: | 13.11. – 16.11.2018 |
| Seminardauer: | Di 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr |
| Ort: | Haus Abraham, Hellenthal |
| Preis: | 475,00 € (inkl. Ü / VP) EZ-Zuschlag 30,00 € insgesamt 555,00 € für Einrichtungen / Firmen |
| Dozent: | Udo Junghans |
| Udo Junghans (Jhrg. 1957) ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat 1984 mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und unterrichtet seit 1991 mit diesen Techniken in eigenen Gruppen und Bildungsurlauben. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Atemtherapeut. | |
| Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16 | |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten. | |

Der Dozent
Udo Junghans



Übernachtung/Verpflegung



In der nördlichen Eifelregion liegt die Gemeinde Hellenthal. Am Rande der gleichnamigen Ortschaft finden Sie das Seminarhaus Abraham (Bild unten), an einer kleinen Anhöhe gelegen und umsäumt von Wald und Wiesen.

Der Seminarort ist aufgrund seiner idyllischen Lage besonders dazu geeignet, sich im Kontakt zur Natur mit Körper, Geist und Atem zu befassen.

Sie werden im Haus in Vollpension mit vegetarischer Kost verpflegt. Das Team von Jürgen Gerharz und Friederike Overweg hat sich mit seiner fabelhaften Küche einen ganz besonderen Ruf erworben: überwiegend biologische, regionale Produkte direkt vom Erzeuger, unter Berücksichtigung der Nachhaltigkeit, garniert mit frischen Wildkräutern aus der nahen Umgebung rund ums Haus. Auf besonderen Wunsch können in geringem Umfang und nach vorheriger Absprache mit der Küche auch Fleischgerichte zubereitet werden.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ.

Der EZ-Zuschlag beträgt 30,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Alle Zimmer sind mit einem Waschbecken ausgestattet. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Die Duschen befinden sich unmittelbar an den Schlafräumen und sind allesamt einzelne Kabinen mit individuellen Umkleidevorräumen, die Ihre Intimität gewährleisten.

Link zum Haus: www.abraham.de

Seminarzeiten

Bitte reisen Sie am Dienstagabend bis möglichst 18.00 Uhr an. Das Seminar beginnt am Mittwoch um 9.30 Uhr nach dem Frühstück und endet am Freitag nach dem Mittagessen um ca. 13.30 Uhr.



Anreise

Die Anreise erfolgt entweder mit PKW oder Bahn und Bus. Der ideale Bahnanschluss ist Kall. (ca. 15 Autominuten von Hellenthal). Ab Kall können Sie den Bus bis Hellenthal Busbahnhof nehmen. Der Bus steht normalerweise bereits vor dem Bahnhofsgebäude, wenn die Bahn eintrifft. Haus Abraham ist etwa 20 Gehminuten vom Busbahnhof entfernt. Von da aus können Sie ein Anrufsammeltaxi oder Taxi rufen.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

