

Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong

Bildungsurlaub

Viele Menschen erleben einen enormen Leistungsdruck mit der Gefahr, sich zu übernehmen und auszupowern. Die Folgen können psychische und physische Stresssymptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen sowie Nervosität sein, die Lebensqualität einschränken können.

Dieses Seminar kann sie motivieren, im Alltag wieder gezielt Zeit für Ihre gesunde Balance einzuplanen, um ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten. Dabei helfen Ihnen Übungen aus dem Qigong, Tanz, Entspannungs-Bewegungs-Atemübungen, Massage und Meditation. Regelmäßig praktiziert kann Sie dies in eine tiefe Entspannung und Ruhe führen.

Seminarinhalte

- Stärkung, Erhaltung, Erholung der körperlichen und seelischen Gesundheit
- was ist mir wichtig/wesentlich?
- Selbstverantwortung, Selbstregulierung
- Dankbarkeit
- Entwicklung einer gesunden, guten "Work-Life-Balance"
- Stärkung der Resilienzfähigkeit / seelischen Widerstandsfähigkeit im (beruflichen) Alltag

Methoden

- Theoretische Inputs
- Qigong (sanfte Bewegungs-Atem-Vorstellungsübungen)
- Selbstmassage, Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage für Rücken, Nacken, Kopf und Gesicht)
- Entspannungs-Atem-Meditationsübungen
- Kurz und Langzeitentspannungsstrategien für den Berufsalltag, in Freistunden, vor Konferenzen, für die Mittagspause, vor dem Einschlafen
- Kleingruppenarbeit und Plenum, Sharing

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminar Teilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	837719
Termin:	24.11. - 29.11.2019
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
Ort:	Haus Feldberg-Falkau, Feldberg (Schwarzwald)
Preis:	715,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 65,00 € insgesamt 795,00 € für Firmen
Dozentin:	Christina Gott
Christina Gott (Jhrg. 1960) ist Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin. Seit 1990 ist sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Qigong-Ausbildung hat sie in Bonn bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und in Peking absolviert. Außerdem hat sie sich u.a. in Traditioneller Chinesischer Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Yoga und Analytischer Tiefenpsychologie (C.G. Jung-Gesellschaft Köln) fortgebildet.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

**Die Dozentin
Christina Gott**



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Resilienzfähigkeit erhöhen, Innere und äußere Stressoren erkennen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, sowie die Fähigkeit zum eigenen Üben stärken

Übernachtung/Verpflegung

Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau in Panoramalage.

Link zum Haus: <http://familienferien-freiburg.de/haus-feldberg-falkau/haus-feldberg-falkau/>).

Kristallklare Luft und üppiges Grün - Urlaub im Schwarzwald ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie in unserem lichtdurchfluteten Haus auf einzigartige Weise genießen.

Hier kommen Sie zur Ruhe, können abschalten und durchatmen. Und mit einer Vielfalt an Sport- und Ausflugsmöglichkeiten die einzigartige Natur und die reizvollen Orte der Region genießen. Auf Fernseher wurde in den Zimmern bewusst verzichtet.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A5 (Karlsruhe-Basel) nehmen Sie die Ausfahrt 62 Freiburg-Mitte. Folgen Sie hier der B31 Richtung Titisee/Donaueschingen. Bei Titisee biegen Sie von der B31 auf die B317 in Richtung Feldberg ab. Sofern Sie aus Richtung Donaueschingen kommen, nehmen Sie ebenfalls diese Abzweigung. Nach drei Kilometern verlassen Sie diese Straße und biegen links auf die B513 Richtung Lenzkirch-Schaffhausen ab. Nach 500 m folgen Sie rechts der K4991 nach Falkau-Altglashütten. Vier Kilometer weiter biegen Sie rechts ab direkt in die Schuppenhörlestraße. Wenn Sie dieser zwei Kilometer bergauf gefolgt sind, sehen Sie auf der rechten Seite das Haus Feldberg-Falkau.

mit dem Zug

Wenn Sie mit dem Zug anreisen, ist die Bahnstation Altglashütten-Falkau Ihre Zielstation. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Nach rechtzeitiger Vereinbarung können Sie sich von hier abholen lassen (Tel. 07655/93310).

Seminarablauf

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern 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 dieses 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.



Sicherheit

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

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.