

# Innere Kraft entfalten mit Qigong

## Bildungsurlaub

Um Phasen von Anspannung und Druck im Beruf wirksam zu begegnen, braucht es einen Gegenpol. „In der Ruhe liegt die Kraft“ sagt ein Sprichwort, das treffend umschreibt, wie Qigong Stresssymptomen in Körper und Geist entgegenwirkt. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Bewegungen laden ein, zu entschleunigen, Ruhe zu finden, und sie haben das Ziel, (wieder) mit den inneren Kräften in Berührung zu kommen. Durch Achtsamkeit und genaue Eigenwahrnehmung kann sich auf körperlicher und mentaler Ebene ein gesundheitsförderndes Stressmanagement entwickeln. Das Seminar richtet sich an Personen, die die erlernten Kompetenzen weitergeben möchten.

Im theoretischen Teil wird gemeinsam erarbeitet, inwieweit die fernöstlichen Prinzipien des Qigong-Übens Professor Jiao Guorui eine Richtschnur sein können, um klar und geerdet durch den Berufsalltag zu gehen und weniger häufig in Stressfallen zu stolpern. Durch die Beschäftigung mit dem Konzept des „Qi“, der Lebensenergie, werden neue, individuelle Kompetenzen der Stressbewältigung erlernt, Selbstwahrnehmung trainiert und schädliche Denkmuster hinterfragt.

Im Mittelpunkt des Übens stehen „Die acht Brokate“, eine klassische Übungsreihe des Qigong, in der sich kraftbetonte und entspannende Phasen abwechseln. Hinzu kommen Lockerungs- und Selbstmassageübungen der chinesischen Heilkunde, Atemübungen, meditative Entspannungsübungen und Akupressur. Ergänzend werden einfache Techniken des Shiatsu erlernt. Die japanische Behandlungsmethode beruht ebenfalls auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, das Berufsleben effizient und erfolgreich zu gestalten und dies auch weiterzugeben.



**Die Dozentin  
Bernadette Calenberg**

<b>Seminar Nr.:</b>	821724
<b>Termin:</b>	23.06. – 28.06.2024
<b>Seminardauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bernried, Starnberger See
<b>Preise:</b>	895,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 115,00 € insg.  1095,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Bernadette Calenberg
Bernadette Calenberg ist seit vielen Jahren als Trainerin im Bereich Gesundheit/Entspannung tätig. Sie ist Qigong-Lehrerin (Ausbildung bei der „Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng“, Bonn), Shiatsu-Therapeutin (Ausbildung beim „Institut für Orientalmedizin“, Massenheim, anerkannt von der „Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland“) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). In ihrem Ursprungsberuf ist sie Journalistin. Ständige Fortbildung in Qigong, Shiatsu und Meditation.	
Minimale Teilnehmerszahl:	10
Maximale Teilnehmerszahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmenden aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmenden in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Nachhaltige Kompetenzen fördern hin zu mehr innerer Kraft und Gelassenheit, Erkennen von inneren und äußeren Stressoren und Weitergabe dieser Fähigkeit, Eigenwahrnehmung, Selbstfürsorge und Resilienz bei sich und anderen stärken, Transfer in konkrete Arbeitssituationen vermitteln, um neue Perspektiven für ein motiviertes Berufsleben entwickeln zu können, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Resilienz bei sich und anderen stärken

## Seminarinhalte

- „Die acht Brokate“ des Qigong Yangsheng nach Professor Jiao Guorui
- Lockerungsübungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze der Stressbewältigung am Arbeitsplatz aus Perspektive der TCM
- Vermittlung von einfachen Shiatsu-Techniken



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den aktuellen Mehrpreis pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## 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“. 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.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

