

# Innere Kraft entfalten mit Qigong

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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>	821726
<b>Termin:</b>	30.03. – 03.04.2026
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preise:</b>	1.075,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.275,00 € 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

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)

Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

### mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über: [www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnspangebote/](http://www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnspangebote/)

## 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.

