

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.

Seminar Nr.:	821727
Termin:	11.04. – 16.04.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Bodensee
Preise:	980,- € (inkl. Ü/VP) 1.180,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 85,60 € insgesamt
Dozentin:	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.	
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	



Die Dozentin Bernadette Calenberg

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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau

Markusstr. 15

78479 Reichenau

Tel. 07534 99550

[reichenau@familienferien-](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de)

[freiburg.de](mailto:reichenau@familienferien-freiburg.de)

<https://familienferien->

[freiburg.de/haus-insel-reichenau/](https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/)

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.



Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

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 Reiserücktritts-kostenversicherung.