

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.06. – 16.06.2023 unter der Seminarnummer 822123 das Seminar „Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Das Wasser und seine Bedeutung für Persönlichkeit und Entwicklung“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B21-107760-28 vom 27.11.2020 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0619/22 vom 02.11.2021 für Beschäftigte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.02.2024).
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 116047 vom 13.10.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.06.2024)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2023-107 vom 19.01.2023)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28579 vom 22.02.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).

Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Das Wasser und seine Bedeutung für Persönlichkeit und Entwicklung  
Ort: List, Sylt  
Dozentin: Martin Pendzialek  
Termin: 11.06.2023 – 16.06.2023

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

9.30 - 11.00 Uhr Einführung: Erfahrungen der Teilnehmer mit den o.g. Seminarthemen, Erwartungen, persönliche Wünsche und Ziele für den BU zur Anwendung im Lebensalltag.

11.15 - 12.45 Uhr **Praxis Qigong (Taijiquan):** Einführung in grundlegende Aspekte der Körperarbeit: Wahrnehmung der Körperhaltung und –spannung mit Haltungs- und Bewegungsübungen, Erlernen von Haltungskorrektur, die Bedeutung der Aus- und Aufrichtung der Wirbelsäule für die Ausrichtung der „Körpermitte“ mit ihren Körperachsen.

14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong:** Vertiefung der Grundübungen, Wahrnehmung von An- und Entspannung des Körpers als Grundprinzipien der menschlichen Leistung in Beruf und Privatleben. Einführung der ersten Hauptübung des „Nieren-Qigong“ (Wandlungsphase Wasser).

16.15 - 17.45 Uhr **Theorie TCM:** Einführung in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Qi als Begriff für Lebensenergie, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen (Zusammenhänge und Wechselwirkungen im Organsystem), Überblick zu den Methoden der TCM, Aufbau von Grundwissen der TCM für ein ganzheitliches Verständnis zur Anwendung im Lebensalltag. Sensibilisierung für typischen Beschwerdebilder, die z.B. in Mitteleuropa häufig auftreten (Film).

### Dienstag

09.30 - 11.00 Uhr **Praxis Qigong:** Entwicklung der Aufmerksamkeit für die eigene körperliche und geistige Haltung z.B. in Stresssituationen. Anregung zur verstärkten Selbstwahrnehmung und Einschätzung der eigenen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Korrektur und Vertiefung der erlernten Praxisübungen besonders des Nieren-Qigong.

11.15 - 12.45 Uhr **Theorie TCM:** Der Funktionskreis „Niere“ im Organsystem: Das Energiereservoir des Menschen als „Familienenergie“, Funktionen, Symptome, typische Beschwerde- und Krankheitsbilder. Die Bedeutung des Tagesbewusstseins („Geist“) zur Wahrnehmung des eigenen Denkens und Verhaltens. Aufbau von Grundlagenwissen, besonders um durch differenzierte Betrachtung die unterschiedlichen Aufgaben und Funktionen von Niere und Blase für einen Lebenszyklus (Persönlichkeit und Entwicklung) aus Sicht der TCM zu verstehen.

14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong:** Zunehmende eigenverantwortliche Selbstübung unter Begleitung mit dem Schwerpunkt Aufmerksamkeit und richtige Ausführung der Übungen. Verbesserung der Selbstwahrnehmung von z.B. eigener Haltung/Spannung/Übung mit zunehmender Selbstkorrektur auch zur verbesserten Wahrnehmung anderer Menschen im beruflichen und familiären Umfeld, erweiterte Korrektur der Aufrichtung (Wirbelsäule), Einführung der zweiten Hauptübung des Nieren-Qigong.

16.15 - 17.45 Uhr **Theorie Qigong:** Grundlagen des Qigong: Geschichte, Theorie, Philosophie, Methoden, Prinzipien, Techniken, Wirkungsbereiche und Schulen. Erklärung der Übungswirkung für die neue Hauptübung des Nieren-Qigong. Die Bedeutung der Wandlungsphase Wasser für die vor- und nachgeburtlichen menschlichen Lebensphasen. Erläuterungen zu den übungsbezogenen Akupunkturpunkten und Leitbahnen der Wandlungsphase Niere.

### Mittwoch

09.30 - 11.30 Uhr **Exkursion:** Qigong, Taijiquan und TCM als Konzepte mit direkter Verbindung zwischen Mensch und Natur. Das Naturelement Wasser als Impulsgeber für menschliche Gesundheit und Lebensqualität. Praxisübungen zur Wahrnehmung der Verbindung von Mensch und Natur am Beispiel des Elements Wasser (Meer). Aufbau einer verbesserten Wahrnehmung für die Einflüsse der natürlichen Umgebung auf das menschliche Wohlbefinden.

11.45 -12.45 Uhr **Theorie TCM-Ernährung (1):** Einführung in die Ernährungslehre: Beispiele für Symptome und Beschwerden im Organsystem sowie individuell unpassende Ernährung, die wichtige Kombination von Ernährung mit der Übung von Qigong +Taijiquan für eine nachhaltige Gesundheitsförderung, Grundwissen bzw. Orientierung über ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Aufbau praxisorientierter Kenntnisse zur Analyse und Anpassung der eigenen Ernährungsweise. Entwicklung eines nachhaltig wirksamen Ernährungsplans zur Stabilisierung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Privatleben.

14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Taijiquan:** Grundlagen mit Schrittübungen, Haltung und Bewegung, Schwerpunkt mit Aufmerksamkeit für Haltung und Bewegung in Beziehung zu verbaler und nonverbaler Kommunikation im Lebensalltag. Wahrnehmung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Qigong und Taijiquan. Bewusstmachung der Prinzipien von Entspannung und Ruhe besonders zum Ausgleich von Stress- bzw. Konfliktsituationen in Beruf und Privatleben.

16.15 - 17.45 Uhr **Theorie TCM-Ernährung (2):** Das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen; die Wandlungsphase „Wasser“ mit ihrer besonderen Wechselbeziehung zur Wandlungsphase „Erde“: Der Verdauungsprozess (Stoffwechsel), Funktionen, Symptome (Stress, Ängste), typische Beschwerde- und Krankheitsbilder, Psychologie. Erwerb von wissenschaftlich fundiertem Grund- und Aufbauwissen, um in Beziehung zur Übungspraxis leistungsmindernde Stressphasen zu erkennen und selbstständig Anpassungen bei Bewegung und Ernährung vornehmen zu können.

## **Donnerstag**

- 09.30 - 11.00 Uhr **Praxis Qigong (Taijiquan), Gesundheit und Resilienz:** Eigene Konflikte (Spannungen) erkennen und lösen verbunden mit den Übungen der „inneren Kampfkunst“ des Taijiquan. Diesbezüglich intensives Training der Sinneswahrnehmung mit z.B. Sehen, Hören, Berühren und Spüren in der Übung mit anderen Menschen. Wahrnehmung körperlicher Spannungsmuster bei sich selbst und Übungspartnern. Aufbau der Wahrnehmung von Konflikten und ihrer „Energien bzw. Ausdrucksformen“ im beruflichen und familiären Umfeld.
- 11.15 - 12.45 Uhr **Theorie Taijiquan:** Einführung in die Geschichte, Theorie, Philosophie, Prinzipien, Techniken des Taijiquan und Wirkungsbereiche mit Einsatzmöglichkeiten im persönlichen Lebensalltag. Die Bedeutung der Körpermethode des Qigong und Taijiquan, „sich aus der Körpermitte zu bewegen“ (Hüften, Becken, Lendenwirbelsäule, Atmung und Aufmerksamkeit). Vermittlung von Grundwissen in Bezug zur Übungspraxis zum Verständnis der TN für die inhaltlichen Beziehungen des Qigong, Taijiquan und der TCM. Transferwissen für die flexible Anwendung der Methoden unter Stressbelastung.
- 14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong und Taijiquan:** Übungsschwerpunkt: Selbstbeobachtung bzw. –wahrnehmung der Körpermethode: Wahrnehmung des Aufwands eigener körperlicher und geistiger und Kraft in Beziehung zur eigenen „inneren“ (Qi) Kraft: Bewusste Ökonomisierung der eigenen Lebensenergie im beruflichen und privaten Umfeld in z.B. Konflikten und Krisen („SelbstBewusstsein“ in jeder Situation und Form der Kommunikation“).
- 16.15 – 17.45 Uhr **Qigong, Taijiquan, TCM und Resilienz:** Das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen: Die Wandlungsphase „Holz“(Leber): Ordnung und Leitung der Lebenskraft im Kontext mit menschlichen Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen in Beziehung zur Wandlungsphase „Wasser“. Die Bedeutung der Nierenenergie („Qi“) mit ihrer individuellen altersbezogenen Leistungsqualität zum Aufbau von psychischer Widerstandskraft. Verständnis der TN für die unmittelbar natürliche Anwendbarkeit von Qigong, Taijiquan und der TCM zum nachhaltigen Aufbau von persönlicher und gesundheitlicher Entwicklung.
- Freitag**
- 07.30 - 09.00 Uhr **Praxis der erlernten Übungen des Qigong und Taijiquan:** Wiederholung, Vertiefung und Feinkorrektur besonders der Übungen des Nieren-Qigong mit dem Seminarleiter. Absicherung der richtigen Durchführung der erlernten Übungen des Qigong und Taijiquan für eine hohe Wirkungsqualität und nachhaltige Gesundheitsförderung zugunsten einer verbesserten Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben.
- 09.00 – 10.45 Uhr **Gruppenarbeit:** „Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der erlernten Inhalte des Qigong, Taijiquan und der TCM im beruflichen und privaten Umfeld“. Reflexion und Diskussion wichtiger persönlicher Denk- und Verhaltensmuster wie z.B. Unruhe, Unsicherheiten, Sorgen, unregelmäßiger Ernährung, Anspannung in bestimmten beruflichen Situationen; Erarbeitung von konkreten Lösungswegen. Abschließende Bearbeitung der behandelten Themen des Bildungsurlaubs: Schulung der Fähigkeit zur ganzheitlichen Verknüpfung der erlernten Inhalte für lösungsorientierte Alltagsstrategien. Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen psychischen Widerstandskraft (Resilienz) in Bezug auf Körper, Geist und Seele in Beziehung zur Lebensenergie „Qi“.
- 10.45 – 13.30 Uhr **Zusammenfassung** des Seminars, Abklärung von Fragen in Bezug auf die Umsetzung der Methoden und Konzepte im beruflichen und privaten Lebensalltag zu nachhaltiger Entwicklung von Persönlichkeit und körperlich-geistiger Gesundheit. Sensibilisierung für die Anwendbarkeit der Inhalte im Umfeld von Arbeit und Familie. Darstellung einfacher Lösungswege anhand von Beispielen aus beruflichen und privaten Alltagssituationen („Transfer“), Feedbackrunde, Seminarende.

*Änderungen vorbehalten*

### **Anmerkung:**

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### **Seminarziele:**

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen sowie der Stress- und Sozialkompetenz durch verbesserte Entspannungsfähigkeit, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz.

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.