

## Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Das Wasser und seine Bedeutung für Persönlichkeit und Entwicklung

### Bildungsurlaub

Qigong und Taijiquan sind über mehrere tausend Jahre aus der Bewegungskultur in China entstanden und verkörpern hochentwickelte Methoden zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung für Menschen jeden Alters.

Das Besondere an diesen Bewegungskünsten ist, dass durch die Übungspraxis mit Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit die Zirkulation und Verteilung unserer Lebensenergie „Qi“ durch den Körper gefördert wird. Hierbei wird die gesamte Anatomie, Organe, Physiologie und unsere feinstoffliche Lebensenergie bewegt, aktiviert und reguliert. Daraus folgt die verbesserte Versorgung aller menschlichen Lebenssysteme und so z.B. die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Unsere Beziehungen zu den natürlichen Elementen wie z.B. Wasser, Holz oder Erde, die täglich das Wohlbefinden beeinflussen, werden bewusster. Durch regelmäßige Anwendung der Übungen mit den Prinzipien von Entspannung und Ruhe lassen sich jeweils ganzheitlich wirkende Effekte der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung auf natürlichem Weg entwickeln, dazu gehören Stresskompetenz, Resilienz, Kommunikation und auch das Ernährungsverhalten.

Die Nieren entsprechen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dem Element Wasser und speichern die genetischen und energetischen Erbanlagen unserer Eltern. Gleichzeitig wird die Nierenenergie ("Qi") durch Lebensalterung und besonders Stressbelastungen und negative Emotionen wie Angst, Sorge oder Trauer stärker abgebaut. Die Nierenenergie ist nicht reproduzierbar und kann z.B. durch entsprechende Ernährung und Lebensweise bzw. mit Qigong-Taijiquan-Übungen geschützt werden. Viele Beschwerden entlang der Wirbelsäule und andere Erkrankungen entstehen über einen geschwächten Nierenfunktionskreis. Es werden Übungen vorgestellt, die besonders den unteren Rücken gezielt mit Atmung und Aufmerksamkeit bewegen und damit die Nierenenergie erhalten und stärken.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung in diesen Methoden aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Er ist ebenso geeignet für andere Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und alle Menschen, die sich für nachhaltige Gesundheitsförderung im Lebensalltag interessieren.



**Die Dozentin**  
**Frauke Mayer**

<b>Seminarnummer:</b>	822124
<b>Termin:</b>	09.06. – 14.06. 2024
<b>Dauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Akademie am Meer, Sylt
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.</b>	
<b>Preis:</b>	885,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € 1.085,00 € für Firmen/Einrichtungen

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

**Dozentin:** Frauke Mayer  
in Vertretung für Martin Pendzialek

**Frauke Mayer** (Jhg. 1967) arbeitet freiberuflich als Gymnastiklehrerin in eigenem Unternehmen und in eigener Praxis. Ihr Schwerpunkt liegt auf Rückengesundheit und der Körperwahrnehmung als Basis für einen bewussten und gesunden Umgang mit sich selbst. Langjährige Berufserfahrung und Zusatzausbildungen in integraler Körperarbeit und Qigong ermöglichen es ihr, den Menschen in seiner Potentialentfaltung zu unterstützen.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10  
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.

Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

#### Seminarinhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis des Qigong, Taijiquan und der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Umfangreiche Übungspraxis von Bewegung, Entspannung, Ruhe, Aufmerksamkeit, Haltung, Dehnung u. Atmung für den Fluss unserer Lebensenergie „Qi“
- Training des inneren Organsystems
- Meine Wirbelsäule und Ich
- Entwicklung des „Zentrums“ (Mitte) für Körper, Geist und Seele
- Schulung der Sensorik (Körpersinne) und Intuition
- Analyse und Optimierung der persönlichen Ernährung

## 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, verbesserter Fluss unserer Lebensenergie „Qi“, Verbesserung der Emotionalen und der Stress- und Sozialkompetenz. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und mit dem Umgang mit Herausforderungen sowie und des „SelbstBewusstSeins“.

## Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

**Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich.** Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.



Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

## Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit dem Dozenten um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit dem Dozenten um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## 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 Reiserücktrittsversicherung.

