

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 24.09. – 29.09.2023 unter der Seminarnummer 822223 das Seminar „Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Die Mitte des Körpers als Kraftquelle für neue Energie“ 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)

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 – Die Mitte des Körpers als Kraftquelle für neue Energie  
Ort: Bernried, Starnberger See  
Dozentin: Martin Pendzialek  
Termin: 24.09.2023 – 29.09.2023

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

### Montag

09.30 - 11.00 Uhr **Einführung:** Vorstellungsrunde, 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 „Magen-Milz-Qigong“ (Körpermitte).

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 die TN zum ganzheitlichen Verständnis zur Anwendung im Lebensalltag, Wahrnehmung von typischen Beschwerden und Erkrankungen, 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 Magen-Milz-Qigong.

11.15 - 12.45 Uhr **Theorie TCM:** Der Funktionskreis „Magen-Milz“ im Organsystem: Die Verdauungsorgane des Menschen als zentrale Verteiler der aufgenommenen Nahrung. Funktionen, Symptome, typische Beschwerde- und Krankheitsbilder. Aufbau von Grundlagenwissen für die TN, besonders um die unterschiedlichen Aufgaben und Funktionen von Magen, Milz und Leber im Sinne einer nachhaltigen Stoffwechselfundheit zu verstehen.

14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong:** Einführung der zweiten Magen-Milz-Qigongübung. Zunehmende Selbstübung unter Begleitung mit dem Schwerpunkt Aufmerksamkeit und richtiger Ausführung der Übungen. Verbesserung der Selbstwahrnehmung von z.B. eigener Haltung, Spannung, Übung mit zunehmender Selbstkorrektur.

16.15 - 17.45 Uhr **Theorie Qigong:** Grundlagen des Qigong: Geschichte, Theorie, Philosophie, Methoden, Prinzipien, Techniken, Wirkungsbereiche und Schulen. Erklärung der Übungswirkung für die Magen-Milz-Übungen; wichtige Akupunkturpunkte auf den entsprechenden Leitbahnen. Aufbau von allgemeinem Grundwissen mit Verknüpfung von Qigong- bzw. TCM-Theorie mit der Übungspraxis zur gezielten Anwendung im Lebensalltag.

### Mittwoch

09.30 - 11.30 Uhr **Exkursion:** Qigong, Taijiquan und TCM als Konzepte mit direkter Verbindung zwischen Menschen und Natur. Die Naturelemente wie z.B. Erde („Mitte“) als Impulsgeber für menschliche Gesundheit und Lebensqualität. Wahrnehmung der Übungswirkung in Kontakt mit Boden und Bäumen. Aufbau einer verbesserten Wahrnehmung der TN 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 und Taijiquan für eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Grundwissen bzw. Orientierung über ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Erwerb praxisorientierter Kenntnisse zur Analyse und Anpassung der eigenen Ernährung. Entwicklung eines nachhaltig wirksamen Ernährungsplans zur Stabilisierung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Privatleben.

14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Taijiquan:** Einführung der Taijiquan-Übung. Grundlagen mit Schrittübungen, Haltung und Bewegung, Schwerpunkt mit Aufmerksamkeit für Haltung und Bewegung in Beziehung zu verbaler und nonverbaler Kommunikation im Lebensalltag (Partnerübungen).

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

### Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr	<b>Praxis Qigong (Taijiquan), Gesundheit und Resilienz:</b> Eigene Konflikte 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 Partnerübungen. Wahrnehmung körperlicher Spannungsmuster bei sich selbst und Übungspartnern. Entwicklung der Wahrnehmung von Konflikten und ihrer „Energien bzw. Ausdrucksformen“ im beruflichen und familiären Umfeld.
11.15 - 12.45 Uhr	<b>Theorie Taijiquan:</b> Einführung in die Geschichte, Theorie, Philosophie, Prinzipien, Techniken des Taijiquan und Wirkungsbereiche mit Einsatzmöglichkeiten im persönlichen Lebensalltag. 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 durch Praxisübung und der Prinzipien z.B. unter Stressbelastung.
14.30 - 16.00 Uhr	<b>Praxis Qigong und Taijiquan:</b> Übungsschwerpunkt: Selbstbeobachtung bzw. –wahrnehmung über o.g. Sinneswahrnehmung mit z.B. Sehen, Hören, Berühren und Spüren bei Selbst- und Partnerübungen. Wahrnehmung des Aufwands eigener körperlicher und geistiger 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	<b>Qigong, Taijiquan, TCM und Resilienz:</b> 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 „Erde“ (Magen/Milz) in der Körpermitte. Verständnis der TN für die lebens-praxisorientierte Wirkungsqualität von Qigong, Taijiquan und der TCM kombiniert mit einer gezielten Anpassung der täglichen Ernährung.
<b>Freitag</b>	
07.30 - 09.00 Uhr	<b>Praxis der erlernten Übungen des Qigong und Taijiquan:</b> Wiederholung, Vertiefung und Feinkorrektur besonders der Übungen des Magen-Milz-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	<b>Gruppenarbeit:</b> „Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der erlernten Inhalte des Qigong, Taijiquan und der TCM im beruflichen und privaten Umfeld“. Reflexion und Diskussion wichtiger Denk- und Verhaltensmuster wie z.B. „persönliche Gewohnheiten“ mit unregelmäßigem Essen von individuell unpassenden Nahrungsmitteln. Erarbeitung von konkreten Lösungswegen. Abschließende Auseinandersetzung mit den behandelten Themen des Bildungsurlaubs: Schulung und Stabilisierung 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, zwecks nachhaltigen Aufbaus von Lebensenergie aus der Körpermitte durch Ernährung und Übung. 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.