

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.10. – 18.10.2024 unter der Seminarnummer 822224 das Seminar „Qigong, Taiji Quan 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

- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Hamburg** (gemäß Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 61940 vom 21.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.12.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-125597-89 vom 02.01.2024 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 – Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 46.14-57532 vom 05.01.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs.1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I II7-55n-4145-1294-23-1458 vom 15.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.03.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1791/24 vom 26.03.2024 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.06.2026)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2024-580 vom 08.04.2024, Anerkennung gültig bis 14.10.2026).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72-127586 vom 21.08.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 13.10.2027)

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, Taiji Quan und Traditionelle Chinesische Medizin – Die Mitte des Körpers als Kraftquelle für neue Energie
Ort:	Bernried
Dozent:	Frauke Mayer in Vertretung von Martin Pendzialek
Termin:	13.10. – 18.10.2024
Sonntag	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 (Taiji Quan): 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 Handlungen 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, 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.
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, um die unterschiedlichen Aufgaben und Funktionen von Magen, Milz und Leber im Sinne einer nachhaltigen Stoffwechselgesundheit zu verstehen.
14.30 - 16.00 Uhr	Praxis Qigong: Einführung der zweiten Magen-Milz-Qigong-Übung. Schwerpunkt Aufmerksamkeitslenkung und korrekte Ausführung der Übungen. Verbesserung der Selbstwahrnehmung von Haltung und Körperspannung und Anwendung im Berufsalltag.
16.15 - 17.45 Uhr	Theorie Qigong: Grundlagen des Qigong: Geschichte, Philosophie, Methodenvielfalt, Prinzipien und Techniken, Wirkungsbereiche und Schulen. Hintergründe zur Wirksamkeit und Aufbau von allgemeinem Grundwissen. Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin in der Theorie mit praktischen Übungsbeispielen für Beruf und Alltag.
Mittwoch 09.30 - 11.30 Uhr	Qigong, Taiji Quan und Traditionelle Chinesische Medizin als Konzepte, die eine Verbindung zwischen Menschen und Natur herstellen. Die Naturelemente wie z.B. Erde („Mitte“) als Impulsgeber für menschliche Gesundheit und Lebensqualität. Wahrnehmungsübungen.
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 +Taiji Quan für eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Grundwissen 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 Taiji Quan: Übungsgrundlagen, Haltung und Bewegung in Beziehung zu verbaler und nonverbaler Kommunikation. Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Qigong und Taiji Quan. Prinzipien von Entspannung und Ruhe, Möglichkeiten des Ausgleichs von Stress- bzw. Konfliktsituationen in Beruf und Alltag.
16.15 - 17.45 Uhr	Theorie TCM-Ernährung (2): Das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körper-funktionen; die Wandlungsphase „Erde“ mit ihrer besonderen Wechselbeziehung zur Wandlungsphase „Wasser“: 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

Praxis Qigong (Taiji Quan), Gesundheit und Resilienz: innere Konflikte erkennen und lösen, Übungen der „inneren Kampfkunst“ des Taiji Quan: Training der Sinneswahrnehmung, Spannungsmuster bei sich und anderen erkennen.

11.15 - 12.45 Uhr

Theorie Taiji Quan: Einführung in die Geschichte und Philosophie des Taiji Quan. Prinzipien, Techniken und Wirkung des Taiji Quan und ihre erfolgreiche Anwendung in Beruf und Alltag. Hintergründe zum Thema Stressbewältigung.

14.30 - 16.00 Uhr

Praxis Qigong und Taiji Quan: Bewusster und effektiver Einsatz 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, Taiji Quan, 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 „Erde“ (Magen/Milz). Anwendung von Qigong, Taiji Quan und der Traditionellen Chinesischen Medizin in Beruf und Alltag.

Freitag

07.30 - 9.00 Uhr

Praxis der erlernten Übungen des Qigong und Taiji Quan: Wiederholung und Vertiefung, Zusammenfassung und Reflexion.

9.00 - 10.45 Uhr

Gruppenarbeit: „Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der erlernten Inhalte des Qigong, Taiji Quan 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

Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

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 Seminarteilnehmer/innen 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 Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- 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:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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 (des) Bildungszeit bzw. Bildungsurlaubsgesetzes.