

Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Die Mitte des Körpers als Kraftquelle für neue Energie

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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, Physiologie, die Organe und unsere feinstoffliche Lebensenergie bewegt, aktiviert und reguliert. Daraus folgt die verbesserte Versorgung aller menschlichen Lebenssysteme und die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Es werden unsere Beziehungen zu den natürlichen Elementen wie z.B. Erde, Wasser oder Holz mehr bewusst, die täglich das Wohlbefinden mit unserer Gesundheit beeinflussen. Durch regelmäßige Anwendung der Übungen mit den Prinzipien von Entspannung und Ruhe lassen sich jeweils ganzheitlich wirkende Effekte der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung (u.a. Stresskompetenz, Resilienz oder Kommunikation) auf natürlichem Weg erreichen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezeichnet den Funktionskreis Magen/Milz als die „Mitte“ des Menschen. Diese ist für alle Klärungsprozesse verantwortlich: Nahrung, Säfte sowie für alle energetischen Einflüsse aus dem täglichen Leben auf uns wie stoffliche, psychische, soziale oder emotionale. Aus der Sicht der TCM bestimmen neben einer typgerechten Ernährung die vererbte Konstitution mit Atem- und Bewegungsübungen (hier: Qigong und Taijiquan) die Qualität unserer Lebensgesundheit. Mithilfe dieses Schwerpunktwissens erfahren Sie mehr über den nachhaltigen Aufbau von Lebensenergie aus der Körpermitte als Kraftquelle für neue Lebensenergie.

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 sowie alle Menschen, die sich für nachhaltige Gesundheitsförderung im Lebensalltag interessieren.



Die Dozentin

Frauke Mayer

Seminarnummer:	822224
Termin:	13.10. – 18.10.2024
Dauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bernried
Preis:	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 115,00 € 1.095,00 € 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, Versicherung. 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 Körpermitte und Ich
- Bedeutung und Entwicklung des „Zentrums“ (Mitte) für Körper, Geist und Seele
- Schulung der Sensorik (Körpersinne) und Intuition
- Analyse und Optimierung der persönlichen Ernährung

Ihr Nutzen

- Sie bekommen Tools für eine aktive Vorsorge zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit an die Hand
- Sie schulen Ihr Körperbewusstsein und Ihre Körperbeherrschung.
- Sie lernen mit Ihren Energien zu haushalten und bauen Kraft und Flexibilität auf.
- Sie optimieren Ihre Haltung und verbessern den Fluss Ihrer Lebensenergie „Qi“.
- Sie schulen den konstruktiven Umgang mit Ihren Emotionen und trainieren Ihre Stress- und Sozialkompetenz.
- Sie stärken Ihre Entspannungsfähigkeit und fördern einen gesunden Umgang mit Herausforderungen sowie Ihr Selbstbewusstsein.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

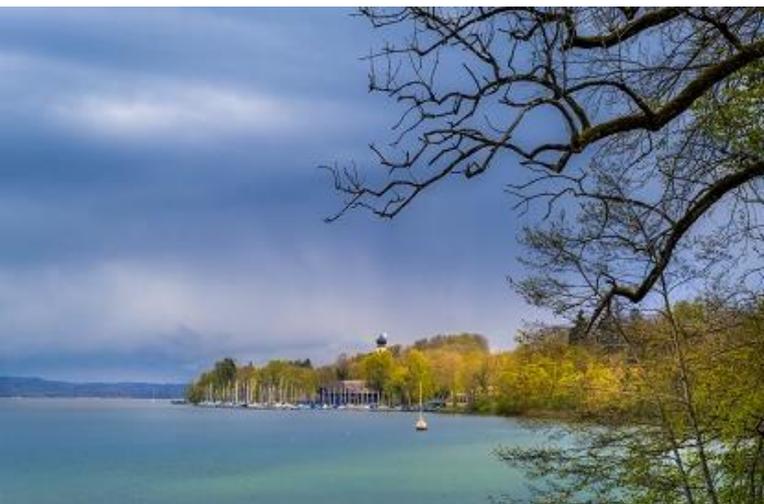
Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den aktuellen Mehrpreis pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und einer anschließenden Begrüßungsrunde. Es endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.



Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung

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.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.