

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus dem alten China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen in lockerer, aufrechter Körperhaltung ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Biodynamische Entspannungstechniken, die schon nach kurzer Anwendung eine tiefe Ebene der Erholung ermöglichen, ergänzen die östlichen Trainingsformen.

Insgesamt ist das Übungskonzept sehr überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden, die sich bald zu den „Oasen“ des Alltags entwickeln.

Die hier angebotenen Techniken können von jedermann erlernt und ausgeübt werden, ungeachtet des Alters und der Vorkenntnisse. Das Seminar ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene konzipiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarinhalte

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Alltag
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Seminarnummer:	822821
Termin:	26.07. – 30.07.2021
Ort:	Hellenthal/Eifel
Preis:	645,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 40,00 € insg. 725,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Udo Junghans
Udo Junghans (Jhrg. 1957) ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat 1984 mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und unterrichtet seit 1991 mit diesen Techniken in eigenen Gruppen und Bildungsurlauben. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Atemtherapeut.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Der Dozent
Udo Junghans**



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:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Entwicklung der Selbstheilungskräfte, um dem zu begegnen. Die Konzepte sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.

Übernachtung/Verpflegung

In der nördlichen Eifelregion liegt die Gemeinde Hellenthal. Am Rande der gleichnamigen Ortschaft finden Sie das Seminarhaus Abraham (Bild unten), an einer kleinen Anhöhe gelegen und umsäumt von Wald und Wiesen. Der Seminarort ist aufgrund seiner idyllischen Lage besonders dazu geeignet, sich im Kontakt zur Natur in den weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong mehr und mehr tragen zu lassen und sich im Kontakt zur Natur mit Körper, Geist und Atem zu befassen.

Sie werden im Haus in Vollpension mit vegetarischer Kost verpflegt. Das Team von Jürgen Gerharz und Friederike Overweg hat sich mit seiner fabelhaften Küche einen ganz besonderen Ruf erworben: überwiegend biologische, regionale Produkte direkt vom Erzeuger, unter Berücksichtigung der Nachhaltigkeit, garniert mit frischen Wildkräutern aus der nahen Umgebung rund ums Haus. Auf besonderen Wunsch können in geringem Umfang und nach vorheriger Absprache mit der Küche auch Fleischgerichte zubereitet werden.

Die farbenfrohen und hellen Räume, sowie die attraktive Umgebung des Eifeler Naturparks setzen inspirierende Akzente. Die schlichte Ausstattung unterstützt Sie, eine neue Bewusstheit für Wesentliches im Alltag zu gewinnen.



Link zum Haus:
www.abrahm.de

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 40,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Alle Zimmer sind mit einem Waschbecken ausgestattet. WC und

Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Die Duschen befinden sich unmittelbar an den Schlafräumen und sind allesamt einzelne Kabinen mit individuellen Umkleidevorräumen, die Ihre Privatsphäre gewährleisten.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Die Anreise erfolgt entweder mit PKW oder Bahn und Bus. Der ideale Bahnanschluss ist Kall. (ca. 15 Autominuten von Hellenthal). Ab Kall können Sie den Bus bis Hellenthal Busbahnhof nehmen. Der Bus steht normalerweise bereits vor dem Bahnhofsgebäude, wenn die Bahn eintrifft. Haus Abraham ist etwa 20 Gehminuten vom Busbahnhof entfernt. Von da aus können Sie ein Anrufsammeltaxi oder Taxi rufen. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.



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**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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