

Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong

Stressregulation, Resilienztraining, innere und äußere Aufrichtung - persönlichen und beruflichen Herausforderungen entspannt begegnen.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Ausübung dieser fließenden Bewegungsabläufe stärkt innere Ruhe und Resilienz. Die Methode des Qigong wirkt über die Ansprache verschiedener Ebenen und Strukturen des Körpers, so z.B. über das vorgestellte Lenken des Qi Flusses, oder dem Dehnen von Muskeln und Sehnen. Die Übungsprinzipien werden in diesem Seminar anschaulich vermittelt und erfahrbar gemacht. Über die Theorie der 5 Wandlungsphasen können Blockaden erkannt, aber auch Impulse zur Stärkung der eigenen Motivation und Kreativität im privaten und beruflichen Alltag gesetzt werden.

Durch dynamische Übungen und Übungen der Ruhe, bekommen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Qigong verbindet Körper, Geist, und Seele. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement und Gesundheit.

Die Wechselwirkungen von körperlichen Spannungen und Stress sind weitläufig bekannt und werden in diesem Seminar herausgestellt. Gezielte Methoden zur Bewusstmachung und Unterstützung einer eigenen, guten Haltung werden praktisch vermittelt. Wohlbefinden ist sofort spürbar, wenn es darum geht, den typischen Beschwerden von Dysbalancen in der Muskulatur -die durch zu vieles Sitzen, oder zu wenig ausgleichender Bewegung entstanden sind- mit sanftem Dehnen und gezielter Kräftigung entgegenzuwirken.

Entspannende und aktivierende Atemtechniken werden präzise angeleitet - diese aktivieren das Immunsystem und unterstützen unser Wohlbefinden im Alltag, bauen Stress ab und wirken aktiv gegen Erschöpfung.

Methoden des Coachings stärken und machen Ressourcen bewusst, auf die im Alltag spielerisch zurückgegriffen werden kann.

Ausgewählte Übungen für die am Arbeitsplatz überlasteten und unterforderten Muskelgruppen werden zur individuellen Anwendung praktisch vermittelt und können so in den Berufsalltag transferiert werden.

Seminarinhalte

Sie erlernen die Ausrichtung von Körper- und Geisteshaltung durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining des Qigong. Außerdem lernen Sie die Stresssysteme und Ihre persönlichen Regulierungsmechanismen kennen. Sie gewinnen Einblicke in die Philosophie des Qigong und ein Verständnis für unsere emotionalen Zustände und Reaktionsweisen.

Durch dynamische Übungen und Übungen der Ruhe, bekommen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Qigong verbindet Körper, Geist und Seele. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement und Gesundheit.

Weitere Inhalte sind ein Rücken stärkendes Training und Entspannungstechniken zur Selbstregulation.

Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen die eigenständige Anwendung und eine Integration in den beruflichen Alltag.

Seminarnummer:	823324
Termin:	07.10. - 11.10.2024
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preise:	885,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 1.085,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Frauke Mayer
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.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

**Die Dozentin
Frauke Mayer**



Ihr Nutzen

Schulung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung, wodurch Ihre Präsenz und Ausstrahlung zunehmen.

Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Verbesserter Fluss unserer Lebensenergie „Qi“.

Verbesserung der Emotionalen-, Stress- und Sozialkompetenz.

Sie erlernen Methoden zur Stärkung und Entspannung von Körper und Geist.

Minderung des Risikos für gesundheitliche Probleme durch bewusste Bewegung.

Stärkung Ihrer Resilienz und Erkennen eigener Ressourcen.

Sie entwickeln Verständnis und Wertschätzung für sich selbst und andere.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Interessierte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf 2-3 Stunden körperlicher Bewegung einzulassen.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Einige Zimmer haben keine eigenen Bäder. Für diese stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.

Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

