BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

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:	823326
Termin:	09.03. - 13.03.2026
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12:00 Uhr) – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preise:	845,00 € (Ü/VP) 1.045,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
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 - 16

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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie im Kloster um 12.00 Uhr das Mittagessen einnehmen. Das Seminar endet am Freitag um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich. Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise

Kloster Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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.