

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:	823526
Termin:	15.11. – 20.11.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr) bis Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Gästehaus Caritas Inseloase, Norderney
Preise:	935,00 € (inkl. Ü/VP) 1.135,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,00 € 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 - 14
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.
- Verbessertes 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 Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet. Es stehen nur begrenzt reine Einzelzimmer zur Verfügung. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 50 € insgesamt.

Anreise mit der Bahn:

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Anreise mit dem Pkw:

über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren ca. 6 - 10 mal täglich.

Bitte nutzen Sie auch gerne unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.



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.

