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

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

Bildungsurlaub / Bildungszeit

„Wer Tai Chi Chuan übt, wird gelassen wie ein Weiser, stark wie ein Krieger und geschmeidig wie ein Kind."

Tai Chi ist eine jahrhundertalte, traditionelle chinesische Bewegungskunst. Sie ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst zugleich. Ziel aller Übungen des Tai Chi ist es, in den langsamen, fließenden Bewegungen Körper, Seele und Geist zu entspannen und eine besondere innere Kraft zu entwickeln. Im Seminar wird ein traditioneller Bewegungsablauf, die Form des Yang-Stils vermittelt. Dies ist ein längerer Bewegungsablauf, bei dem mehrere Bewegungen aneinandergereiht werden. Die langsam fließenden, meditativen Bewegungen ermöglichen es, die Aufmerksamkeit nach innen und auf den Fluss der Lebensenergie im Körper zu richten.

Qi Gong-Übungen unterstützen den Körper und stärken ihn. Qi Gong ist die Arbeit mit der Lebensenergie, im Stehen, Sitzen und in der Bewegung. Die traditionellen Übungen des Qi Gong regen die Lebensenergie an und steigern sie. Körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst. Ärger, Stress und Ungeduld werden umgewandelt in Lebenskraft. Innere Ruhe, Geduld und Ausgeglichenheit stellen sich sehr schnell ein.

Schwerpunkt des Seminars ist es, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Die Übungen tragen auf physischer Ebene dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen sie die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck und hohen Anforderungen geprägten Umfeld erfolgreicher zu gestalten.

Seminarinhalte

- Erlernen energetisch und geistig einstimmender Vorübungen (Qi Gong), die den Körper vorbereiten auf die Bewegungen des Tai Chi
- Erlernen des Bewegungsablaufs der Yang-Form
- Erlernen kurzer Standmeditationen
- Stressentlastung durch Tai Chi und Qi Gong
- gesunde Bewegungsmuster bewusst machen und Fehlhaltungen des Körpers ausgleichen mit Tai Chi und Qi Gong
- Integration von Tai Chi und Qi Gong in den beruflichen Alltag

Seminarnummer:	826926
Termin:	20.07. - 24.07.2026
Seminardauer:	Mo 12.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Haus Sonnenberg, Einbeck
Seminarpreis:	755,00 € inkl. Ü/VP im DZ m. D/WC EZ-Zuschlag: 40,00 € insg. 955,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Michael Schmidt

Michael Schmidt (Jahrgang 1959) hat seine Ausbildung zum Tai Chi-Lehrer beim Tai Chi Forum Deutschland absolviert und regelmäßig an Fortbildungen, u.a. in Healing Tao bei Mantak Chia, teilgenommen. Er unterrichtet seit 1996 in Bildungseinrichtungen, physiotherapeutischen Praxen und im Buddhistischen Zentrum Laacher See sowie in eigenen Gruppen und in Einzelunterricht.

mind. Teilnehmendenzahl: 10
max. Teilnehmendenzahl: 11

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Ihr Dozent

Michael Schmidt

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Ressourcen und innere Kraft und gewinnen so mehr Gelassenheit und Klarheit im Berufsalltag.
- Sie steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und lösen Energieblockaden auf.
- Sie entwickeln ein Gespür dafür, welche Faktoren Stress in Ihnen auslösen und lernen Werkzeuge kennen, damit umzugehen.
- Sie üben sich in Respekt für sich selbst und für andere und schulen so Ihre soziale Kompetenz.
- Sie üben in herausfordernden Situationen lösungsorientiert zu bleiben und stärken Ihre Handlungskompetenz.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte für Multiplikatoren möglich ist.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen. Am Freitag endet das Seminar um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.
Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgericht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

.

Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de .

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

http://www.einbecker-sonnenberg.de

Einbecker Sonnenberg
Am Brockenblick 2
37574 Einbeck
Telefon 05561 7950, Telefax 05561 795100
kontakt@einbecker-sonnenberg.de

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 Reiserücktrittsversicherung.