

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong – Vertiefung „Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“ (chinesisches Sprichwort)

Bildungsurlaub

Innerhalb der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt Qigong den aktiven Part dar. Gerade, wenn Stress und Erschöpfung zunehmen, kann diese sanfte Form der Bewegung hilfreich sein, um auf körperlicher und mentaler Ebene zu entspannen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und wieder Kontakt zu sich selbst zu finden. Dieses jahrtausendealte Training von Körper und Geist bietet insofern einen heilsamen Gegenpol zu den Belastungen, die die moderne Arbeitswelt mit sich bringt.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die Qigong im Rahmen des LIW-Bildungsurlaubs „Mehr Gelassenheit im Beruf“ schon kennengelernt haben und die ihre Übungserfahrungen vertiefen wollen. Zudem ist das Angebot gedacht für Arbeitnehmer/innen, die ihre Erfahrung im Rahmen ihres beruflichen Umfelds weitergeben möchten. Daher ist auch die Anleitung zur Weitergabe des Geübten Teil des Seminarprogramms.

Im theoretischen Part des Seminars wird beleuchtet, inwieweit die fernöstliche Sicht auf Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung hilfreich sein kann, um individuelle Strategien zu entwickeln, den eigenen Stresslevel zu reduzieren. Die Beschäftigung mit den Konzepten der Lebensenergie „Qi“, des Yin & Yang und der Fünf Wandlungsphasen bietet zahlreiche Möglichkeiten, individuelle Wege zu finden, innerer Anspannung zu begegnen und eigene Kraftquellen zu erschließen. So soll ein entspannterer, ressourcenschonender Umgang mit Stresssituationen am Arbeitsplatz ermöglicht werden.

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:** *Entspannen, Loslassen, Abstand gewinnen, Grenzen erkennen, eigene Ressourcen entdecken durch Achtsamkeit, Atmung und Bewegung, Förderung der Sensibilität gegenüber inneren und äußeren Stressoren, Resilienzfähigkeit erhöhen*

Seminar Nr.:	829518
Termin:	02.12. – 07.12.2018
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Bernried am Starnberger See
Preise:	675,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 € insgesamt 765,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Bernadette Calenberg
Bernadette Calenberg ist Qigong-Lehrerin (Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn), Shiatsu-Therapeutin (Ausbildung beim Institut für Orientalmedizin, Massenheim, anerkannt von der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). Sie ist seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und bildet sich regelmäßig in Qi Gong, Shiatsu und Meditation fort. Hauptberuflich ist sie als Journalistin tätig.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	
Kleingruppenzuschlag: bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)	



Die Dozentin Bernadette Calenberg

Seminarinhalte

- 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng
- Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze der TCM zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Vermittlung einfacher Shiatsu-Techniken



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 12,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 diese 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.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

