

## Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong

„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“  
(chinesisches Sprichwort)

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Innerhalb der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt Qi Gong den aktiven Part dar. Im Sinne eines besseren Stressmanagements im beruflichen Alltag kann das meditative Bewegungstraining Kompetenzen für mehr Gelassenheit und Ruhe aufzeigen.

Gerade, wenn Stress und Erschöpfung zunehmen, kann die achtsame Form der Bewegung unterstützend sein, um auf körperlicher und mentaler Ebene zu entspannen. Das jahrtausendealte Training von Körper und Geist bietet insofern einen heilsamen Gegenpol zu den Belastungen, die die Arbeitswelt mit sich bringt.

Das Seminar wendet sich insbesondere an Arbeitnehmende, die im Beruf mit diesen Fragestellungen konfrontiert sind oder diese Fähigkeiten an andere weitergeben möchten. Daher ist auch die Anleitung zur Weitergabe des Geübten Teil des Programms.

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 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 sollen Kompetenzen für einen entspannten, ressourcenschonender Umgang mit Stresssituationen am Arbeitsplatz erschlossen werden.

#### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Kompetenzen entwickeln, Ressourcen entdecken durch Achtsamkeit, Atmung und Bewegung, Förderung der Sensibilität gegenüber inneren und äußeren Stressoren, Resilienzfähigkeit erhöhen

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>829527</b>
<b>Termin:</b>	<b>14.02.2027 – 19.02.2027</b>
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18:00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>TUI BLUE Sylt, Rantum</b>
<b>Preise:</b>	1.055,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 212,50 € insgesamt  1.255,00 € für Firmen/ Einrichtungen  Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

**Dozentin:** Bernadette Calenberg

Bernadette Calenberg ist seit vielen Jahren als Trainerin im Bereich Gesundheit/Entspannung tätig. Sie 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 in Deutschland“) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). In ihrem Ursprungsberuf ist sie Journalistin. Ständige Fortbildung in Qigong, Shiatsu und Meditation.

Minimale Teilnehmerszahl: 10

Maximale Teilnehmerszahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.  
Nicht im Preis enthalten ist die Anreise



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

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.

**Bitte beachten Sie, dass im Seminarhotel nur Yogamatten vorhanden sind. Sie erhalten von uns einige Wochen vor Seminarbeginn eine Mitbringliste. Sollte weiteres Equipment (Decken, Gurte, o.Ä.) für das Seminar benötigt werden, entnehmen Sie dies bitte der Mitbringliste und bringen Sie es selbst zum Seminar mit.**

### Kontakt zum Haus:

TUI BLUE Sylt  
Hafenstr. 1a  
25980 Rantum, Sylt  
Tel. 0465146090  
[info.sylt@tui-blue.com](mailto:info.sylt@tui-blue.com)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

**Per PKW mit Autozug:** Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafenstraße ab (ca. 8 km).

**Per PKW mit Fähre:** Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

**Per Bahn:** Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).



## 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.