

Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong

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

Bildungsurlaub

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

Seminar Nr.:	829623
Termin:	11.12. – 15.12.2023
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	915,- € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.015,- € 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.

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



Link zum Haus: www.gutshaus-parin.de

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.
Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 132,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt
Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person
Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person
Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses 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.

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.

