

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, ressourcenschonenden 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.:	829627
Termin:	13.06.2027 – 18.06.2027
Seminardauer:	Sonntag 18:00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Bernried, Starnberger See
Preise:	955,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt 1.155,00 € für Firmen/Einrichtungen
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 Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Verpflegung, 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/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 Starnberger See und am Bernrieder Park.

Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt (im Preis enthalten sind auch Kaffee, Tee in den Pausen, nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis zahlen Sie bitte direkt vor Ort. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

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

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).

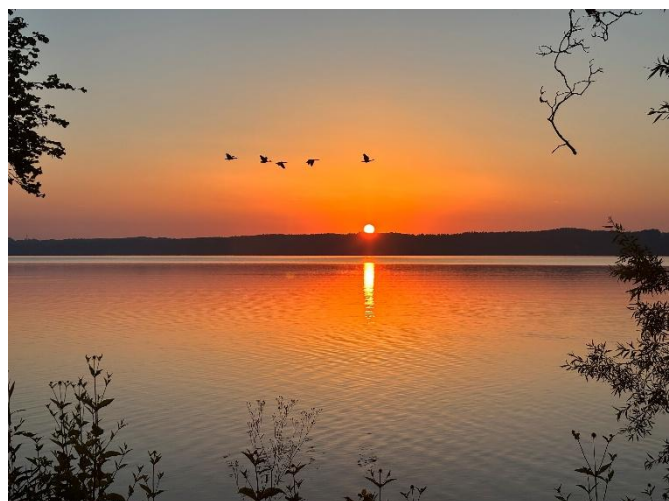
Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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 Tarifrurlaub 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.