

Gesund in Bewegung: Nordic Walking und Qi Gong im Berufsalltag

Gesundheitsförderung, Beweglichkeit und Stresskompetenz im beruflichen Kontext

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Nordic Walking und dynamisches Qi Gong sind zwei wirkungsvolle, gelenkschonende Bewegungsformen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress führen häufig zu Verspannungen, Haltungsschwächen und einem Verlust an Energie. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Nordic Walking fördert Ausdauer, Koordination und Körperhaltung, während die fließenden Übungen des dynamischen Qi Gong Beweglichkeit, Balance und Körperwahrnehmung verbessern. In Verbindung mit bewusster Atmung, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden alltagstaugliche Techniken vermittelt, die dabei unterstützen, Stresssituationen besser zu bewältigen, die Konzentration zu fördern und körperliche wie mentale Ressourcen gezielt zu stärken.

Ergänzt werden die praktischen Einheiten durch Impulse zu Gesundheitsförderung, Resilienz und einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Die leicht erlernbaren Übungen lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren und bieten wertvolle Anregungen für mehr Beweglichkeit, innere Balance und Gesundheit im Beruf und darüber hinaus.

Seminarinhalte

- Nordic Walking: Training trifft Technik
- Dynamisches Qi Gong: Leichtigkeit und Bewegungsfreude erleben
- Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
Ganzheitliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis
- Gesundheitsförderung, Resilienz und Stressbewältigung
- Austausch, Interaktion und Feedback

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

Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. Ein Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen ist gewährleistet.

Seminarnummer:	831327
Termin:	19.04.2026 – 23.04.2027
Seminardauer:	Mo, 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bildungsstätte Maria Rast, Euskirchen
Preis:	985,00 € (ÜVP im EZ) 1185,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Ina Luna Dölken
Ina Luna Dölken (Jahrgang 1957), ist Augenoptikermeisterin, Optometristin und Sehtrainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP-Coach, Lehrdozentin für Entspannungstrainings, Sport- Qi-Gong und Yoga-trainerin,	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Das Leben ist wie eine Ballonfahrt. Manchmal muss man Ballast abwerfen, um wieder steigen, fliegen, lachen und träumen zu können.



Die Dozentin
Ina Luna Dölken

Seminarziele / Ihr Nutzen

- 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:** Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und gesundheitsorientiertem Verhalten im Arbeitsalltag, Kennenlernen und Anwenden ausgewählter Übungen aus Nordic Walking und Qi Gong, Entwicklung von Strategien zum Umgang mit beruflichen Belastungen und Stress, Stärkung von Balance, Regeneration und Resilienz im beruflichen Kontext, Förderung der Fähigkeit, gesundheitsfördernde Bewegungs- und Entspannungsangebote im eigenen beruflichen Umfeld einzusetzen oder weiterzugeben.



Übernachtung/Verpflegung

Am Rande der Nordeifel liegt das Haus Bildungsstätte Maria Rast idyllisch am Waldrand zwischen Euskirchen und Bad Münstereifel. Der Ort ist von zahlreichen Schlössern und Burgen umgeben, die zu Ausflügen und Besichtigungen einladen.

Im Haus finden Sie ein entspanntes Ambiente, in dem Sie zur Ruhe kommen und die umliegende Natur genießen können.

Sie werden in Doppel- bzw. Einzelzimmern untergebracht und in Vollpension gut bürgerlich verpflegt. Bitte geben Sie bei Buchung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.

Link zum Haus: www.haus-maria-rast.de



Seminarzeiten

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

Anreise

A1 - Abfahrt Euskirchen-Wißkirchen, Richtung Euskirchen, erste Ampel rechts, ab hier ist Maria Rast ausgeschildert.

B51 – bis Kreuzweingarten-Mitte, Verkehrsinsel „Altes Brauhaus“ abbiegen und der Ausschilderung nach Maria Rast folgen.

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**“. 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 Reise-Rücktrittsversicherung.