

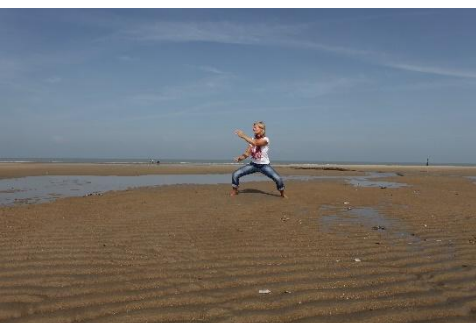
Innere Kraft entfalten mit Qigong

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Um Phasen von Anspannung und Druck im Beruf wirksam zu begegnen, braucht es einen Gegenpol. „In der Ruhe liegt die Kraft“ sagt ein Sprichwort, das treffend umschreibt, wie Qigong Stresssymptomen in Körper und Geist entgegenwirkt. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Bewegungen laden ein, zu entschleunigen, Ruhe zu finden, und sie haben das Ziel, (wieder) mit den inneren Kräften in Berührung zu kommen. Durch Achtsamkeit und genaue Eigenwahrnehmung kann sich auf körperlicher und mentaler Ebene ein gesundheitsförderndes Stressmanagement entwickeln. Das Seminar richtet sich an Personen, die die erlernten Kompetenzen weitergeben möchten.

Im theoretischen Teil wird gemeinsam erarbeitet, inwieweit die fernöstlichen Prinzipien des Qigong-Übens Professor Jiao Guorui eine Richtschnur sein können, um klar und geerdet durch den Berufsalltag zu gehen und weniger häufig in Stressfallen zu stolpern. Durch die Beschäftigung mit dem Konzept des „Qi“, der Lebensenergie, werden neue, individuelle Kompetenzen der Stressbewältigung erlernt, Selbstwahrnehmung trainiert und schädliche Denkmuster hinterfragt.

Im Mittelpunkt des Übens stehen „Die acht Brokate“, eine klassische Übungsreihe des Qigong, in der sich kraftbetonte und entspannende Phasen abwechseln. Hinzu kommen Lockerungs- und Selbstmassageübungen der chinesischen Heilkunde, Atemübungen, meditative Entspannungsübungen und Akupressur. Ergänzend werden einfache Techniken des Shiatsu erlernt. Die japanische Behandlungsmethode beruht ebenfalls auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, das Berufsleben effizient und erfolgreich zu gestalten und dies auch weiterzugeben.



**Die Dozentin
Bernadette Calenberg**

Seminar Nr.:	831426
Termin:	29.06.2026 – 03.07.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld
Preise:	875,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.075,00 € für Einrichtungen / Firmen Zuschläge auf Anfrage
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, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmenden aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmenden in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Nachhaltige Kompetenzen fördern hin zu mehr innerer Kraft und Gelassenheit, Erkennen von inneren und äußeren Stressoren und Weitergabe dieser Fähigkeit, Eigenwahrnehmung, Selbstfürsorge und Resilienz bei sich und anderen stärken, Transfer in konkrete Arbeitssituationen vermitteln, um neue Perspektiven für ein motiviertes Berufsleben entwickeln zu können, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Resilienz bei sich und anderen stärken

Seminarinhalte

- „Die acht Brokate“ des Qigong Yangsheng nach Professor Jiao Guorui
- Lockerungsübungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze der Stressbewältigung am Arbeitsplatz aus Perspektive der TCM
- Vermittlung von einfachen Shiatsu-Techniken

Übernachtung/Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt. Das neue Gästehaus bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard. Zimmerzuschläge erhalten Sie auf Anfrage.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.



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 Reiserücktrittskostenversicherung.