

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong **„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“** **(Laotse)**

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck Überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Welche Kompetenzen sind notwendig, um den äußeren Belastungen zu begegnen? Wie erkenne ich Signale von Stress und Anspannung, um mir selbst, aber auch anderen, zu einem gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen zu verhelfen? Wie kann ich in meinem Arbeitsumfeld ein besseres Stressmanagement umsetzen oder kompetent vermitteln?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Im Mittelpunkt steht dabei das meditative Bewegungstraining Qigong. Es gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Bewegungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft dienen dem Ziel, Achtsamkeit einzuüben und innere Ressourcen zu wecken. Die einfachen Übungen helfen, zu entsleunigen, bewusst abzuschalten und auf diese Weise mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln. Das Seminar wendet sich insbesondere an Arbeitnehmer/innen, die im Beruf mit diesen Fragestellungen konfrontiert sind und/oder diese Kompetenzen an andere weitergeben möchten.

Im theoretischen Teil wird beleuchtet, inwieweit die Traditionelle Chinesische Medizin wertvolle Inspiration geben kann, um schädliche Denkmuster zu hinterfragen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine gesunde Balance zu finden zwischen äußeren Anforderungen in der Arbeitswelt und innerer Stressbewältigung. Die jahrhundertealten Lebensweisheiten chinesischer Dichter und Denker bieten wertvolle Ansätze, die Stresskompetenz zu stärken und gelten auf verblüffende Weise auch in der heutigen modernen Zeit.

Im Mittelpunkt des Übens stehen die „15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng“ nach Professor Jiao Guorui. 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. Das Erlernte hilft, Strategien zu entwickeln, die darin unterstützen das Berufsleben klarer, effizienter und erfolgreicher zu gestalten und diese Kompetenzen an Dritte weitergeben zu können.

Seminar Nr.:	831526
Termin:	15.02. – 20.02.2026
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	TUI Blue, Rantum, Sylt
Preise:	1.055,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 212,50 € insgesamt 1.255,00 € für Einrichtungen/ Firmen 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 Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. 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

Ihr Nutzen

- Durch die erlernten Übungskonzepte bekommen Sie die Erfahrung, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag entspannter und effizienter arbeiten zu können.
- Sie können besser wahrnehmen, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht und können entsprechend flexibler auf Situationen und Anforderungen reagieren. Somit können Sie auch unter Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben.
- Durch die Möglichkeit schneller in eine innere gesammelte und achtsame Haltung zu gelangen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale in Ihrem Berufsumfeld besser zu aktivieren und zu nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Qigong fördert die Haltung von Achtsamkeit und innerer Zentrierung. Dadurch können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, und somit in Ihrem Berufsumfeld und ihren Teams einfühlsamer und flexibler reagieren und soziale Prozesse besser begleiten.

Übernachtung/Verpflegung

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.

Kontakt zum Haus:

TUI BLUE Sylt
Hafenstr. 1a
25980 Rantum, Sylt
Tel. 0465146090
info.sylt@tui-blue.com



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr.

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

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 Tarifierurlaub 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.