

## Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

### Bildungsurwahl intensiv für Fortgeschrittene und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus dem alten China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen in lockerer, aufrechter Körperhaltung ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Biodynamische Entspannungstechniken, die schon nach kurzer Anwendung eine tiefe Ebene der Erholung ermöglichen, ergänzen die östlichen Trainingsformen.

Insgesamt ist das Übungskonzept überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden, die sich bald zu den „Oasen“ des Alltags entwickeln.

Die hier angebotenen Techniken bieten eine Vertiefung von Vorkenntnissen in Taichi und Qigong und angrenzenden Formen von Bewegungstherapien. Das Seminar ist auf Fortgeschrittene ausgerichtet bzw. auf **Teilnehmer, die mein Kurskonzept schon einmal in einem Bildungsurwahl durchlaufen haben.**

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

#### Seminarinhalte

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Alltag und die Berufspraxis
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur
- Praktische Erweiterung von Körpertherapiekonzepten aus angrenzenden Techniken und Bewegungsformen

<b>Seminarnummer:</b>	832723
<b>Termin:</b>	03.09. - 08.09.2023
<b>Ort:</b>	List / Sylt
<b>Preis:</b>	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 75,00 € insg.  995,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozent:</b>	Udo Junghans
Udo Junghans (Jhrg. 1957) ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat 1984 mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und unterrichtet seit 1991 mit diesen Techniken in eigenen Gruppen und Bildungsurläufen. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Atemtherapeut.	
<b>Max. Teilnehmendenzahl:</b> 9	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

**Der Dozent**  
Udo Junghans



## 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.
- Erweiterung von Grundkenntnissen und praktischen Anwendungen in angrenzenden Therapieformen
- **Im Einzelnen:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Entwicklung der Selbstheilungskräfte, um dem zu begegnen. Die Konzepte sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.



## Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholttal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind.

Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

## Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit den Dozenten geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten 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**“. 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.