

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub/Bildungszeit für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

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 sehr 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 können von jedermann erlernt und ausgeübt werden, ungeachtet des Alters und der Vorkenntnisse. Das Seminar ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene konzipiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen 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
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Seminarnummer: 833327

Termin: 27.09. – 01.10.2027

Ort: Akademie Nordeifel, Hellenthal

Seminardauer: Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr

Preis: 835,00 € inkl. Ü/VP im DZ
EZ-Zuschlag: 40,00 €

1.035,00 € für
Einrichtungen/Firmen
(Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen.)

Dozent: 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 Bildungsurlauben. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Atemtherapeut.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Der Dozent
Udo Junghans



Ihr Nutzen

- Sie gewinnen einen Überblick über die Faktoren, die im Berufsalltag zu Stress führen und die Auswirkungen, die Stress auf die Gesundheit des Menschen hat. Sie erfahren, wie Sie Stress und innere Konflikte reduzieren können, um im Arbeitstag gelassener zu bleiben und Ihre Energien effizienter einzusetzen. Sie stärken Ihre Vitalität, Kreativität und innere Ruhe.
- Sie erlernen Entspannungskonzepte und Übungsprogramme des Tai Chi und Qi Gong zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, die im Berufsalltag praktikabel sind.
- Sie erwerben die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.
- Sie erwerben ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf den Körper und Psyche und die damit verbundenen positiven Effekte auf den Berufsalltag.
- Sie schulen Ihre Wahrnehmung im Sinne eines „Frühwarnsystems“. Sie erlernen rechtzeitig wahrzunehmen, was Sie in Stress bringt und was Ihre Gelassenheit unterstützt. Das macht sie flexibler, fördert angemessene Reaktionen in herausfordernden Situationen und stärkt insgesamt eine lösungsorientierte Haltung und Ihre soziale Kompetenz.
- Sie praktizieren eine achtsame Haltung, stärken so Ihre Ressourcen und unterstützen die Entfaltung Ihres Potenzials.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.



Übernachtung/Verpflegung

Untergebracht sind Sie in der Akademie „Dein Weg zu dir“, in der idyllischen Eifel in Nordrhein-Westfalen. In den Bergen der Eifel, auf 600 Metern Höhe gelegen, werden Sie in Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht sein und in Vollpension verpflegt. Die frische Bergluft, die vielen Wanderwege und die wunderschöne Natur der Eifel sind dabei ein Garant für Erholung, Entspannung und Ruhe.

Als Seminargruppe sind Sie die einzigen Gäste im Gebäude, was eine ganz besondere Dynamik möglich macht.

Seminarzeiten

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

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

Das Seminarhaus liegt ca. 90 km von Köln und etwa 130 km von Koblenz entfernt in der Nordeifel.

Mit dem Auto: Bitte nutzen Sie den Wander-Parkplatz gegenüber der Akademie. In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte folgende Adresse ein:

Akademie „Dein Weg zu dir“
Luxemburgerstraße 40
53940 Hellenthal-Hollerath

Mit der Bahn: Fahren Sie zunächst zum Bahnhof Kall. Von dort aus steigen Sie in den Schnellbus, welcher Sie zum Busbahnhof Hellenthal bringt. In Hellenthal haben Sie die Möglichkeit mit der Buslinie 539 oder einem Sammeltaxi zur Unterkunft zu fahren. Das Sammeltaxi muss spätestens 30 min vor Abfahrt gebucht werden und ist unter 02441 99454545 telefonisch oder über die Website <https://www.rvk.de/mike> erreichbar.

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 Reiserücktrittsversicherung.

