

Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung – Ressourcentraining Bildungsurlaub

„Das was ist, das ist, und erst wie ich damit umgehe, ist mein Beitrag zum Leben“ (Lao-tse)

Stress hat Einzug in viele unserer Lebensbereiche gehalten: Am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, sogar im Urlaub. Stress entsteht v.a. durch die individuelle Empfindung der Anforderung. Sobald wir den Eindruck bekommen, unsere Ressourcen reichen zur Bewältigung eines Problems nicht mehr aus, entstehen mentale und körperliche Blockaden. Auf längere Sicht kann dies zu Erschöpfungszuständen und Krankheiten führen.

Da das Stressempfinden in starkem Maße von der subjektiven Bewertung beeinflusst wird, ist es wichtig sich mit der Verbesserung des persönlichen Umgangs mit Stress auseinanderzusetzen. Dies geschieht in diesem Seminar zum einen durch das Aufzeigen der Möglichkeiten für eine Reduzierung von auslösenden, negativen Reizsituationen (Stressoren), zum anderen, in dem sie ihre individuellen Stressverarbeitungsmuster reflektieren und förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln.

Die in dem Seminar gezeigten Chi Kung Übungen unterstützen durch direkte körperliche Erfahrungen den Aufbau einer Stresskompetenz zur Prävention von Stress.



Chi Kung als Energie-Übung der Shaolin befähigt uns, die entstandenen Blockaden abzubauen und sowohl eine körperliche als auch mentale Sensibilität für aufkommende Anspannung zu entwickeln. Die Übungen kombinieren sanfte Bewegungsabläufe mit korrekter Atmung in einem meditativen Geisteszustand. Sie können von jedermann erlernt und eingeübt werden, ungeachtet des Alters und der Vorkenntnisse.

Chi Kung ist ein Werkzeug mit vielfältigem Nutzen: Sie können ihr Stresslevel aktiv senken, steigern und erhalten ihre Gesundheit und Vitalität, haben mehr Energie, verbessern ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit und erhalten eine positivere innere Einstellung und den Schlüssel zur geistigen Expansion.

Die Dozentin
Irina Janicke



Seminarnummer:	834423
Termin:	28.08. – 01.09.2023
Seminardauer:	Mo, 12.00 Uhr - Fr, 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preis:	675,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt 775,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Irina Janicke
Irina Janicke ist Diplom-Psychologin und Trainer DPA. Sie beschäftigt sich seit 1993 mit der Kampfkunst und hier insbesondere mit Shaolin Kung Fu, welches Chi Kung und Meditation beinhaltet.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

Seminarinhalte

- Den Teilnehmenden wird der positive Umgang mit Stress vermittelt. Hierzu wird zunächst das Phänomen „Stress“ beschrieben: Körperliche Stressreaktionen und Folgen für die Gesundheit, mögliche Stressoren, persönliche Stressverstärker.
- Einschätzung der individuellen Stresssituation: Wie gestresst sind Sie, was sind Ihre Hauptstressoren?
- Stressmanagement auf drei verschiedenen Ebenen: (1) Vermeidung von Stress durch Beseitigung von Stressoren, (2) regenerativer Abbau bestehender körperlicher Anspannungen und Belastungen, (3) Veränderung der stresserzeugenden oder -verschärfenden Einstellungen, Bewertungen und gedanklichen Muster.
- Chi Kung-Übungen zur Entspannung, zum Abbau von Blockaden und zum Energie-Aufbau
- Vermittlung mentaler Stresskompetenzen für den positiven und intelligenten Umgang mit belastenden Situationen: Annehmen der Realität, konstruktive Bewertung von Anforderungen, Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung.

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
- **Im Einzelnen:** Erfahrung des eigenen Energieflusses, Erlebnis eines gesteigerten Energiezustands, Gesundheit und Vitalität, Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Freude und Gelassenheit in Beruf und Alltag, Förderung von Stresskompetenz, sozialer Kompetenz und emotionaler Kompetenz

Methoden

- Körperliche Entspannungsübungen - Chi Kung
- Vorstellung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Thema Stress
- Diagnose der eigenen Stresssituation und Reflexion des eigenen Verhaltens
- Vermittlung alltagstauglicher und praktischer Anti-Stress-Strategien.
- Einzel- und Gruppenarbeit



*„Die Entspannungsfähigkeit
des Menschen wird das
Leistungsprinzip der Zukunft
sein.“*

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Übernachtung/Verpflegung

Das Kloster Springiersbach liegt idyllisch am Rande des Kondelwaldes in einem Seitental der Mosel.

Link zum Haus:

www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html

Im Preis enthalten ist die Unterbringung im DZ mit Dusche/WC. Der EZ-Zuschlag beträgt 32,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Kloster in Vollpension verpflegt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie im Kloster um 12.00 Uhr das Mittagessen einnehmen. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Sie erreichen das Kloster per Pkw über die A 48. Von Köln sind es rund 160 km bis nach Springiersbach. Mit der Bahn ist das Kloster von Koblenz aus in etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. Der nächste Bahnhof ist Bengel. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese 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 Reise-Rücktrittsversicherung.

