BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

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:	837626
Termin:	22.06. – 26.06.2026
Ort:	Heiligenhafen, Ostsee
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Preis:	1.145,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge s. S. 2
	1.345,00 € für Einrichtungen / Firmen
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

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Zudem inkludiert die Halbpension einen kleinen Nachmittagssnack. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. In diesem Fall wird der kleine Snack am Vormittag statt nachmittags gereicht. Während der Seminarzeiten stehen Tagungsgetränke kostenlos zur Verfügung.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.
Zuschläge:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insg.
- EZ Landblick: 212,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 292,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 372,00 € Zuschlag insgesamt

Kontakt zum Haus:
Bretterbude GmbH & Co.KG
Seebrückenpromenade 4
23774 Heiligenhafen
Tel. 04362-50040
heiligenhafen@bretterbude.de
www.bretterbude-hhf.de

Am Haus steht gegen Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

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 mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de .

Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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 Reiserücktrittsversicherung.