

## Qi Gong und Entspannungstechniken mit Hund - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

### Bildungsurlaub mit Hund

Im Seminar erlernen Sie Übungen aus dem QiGong sowie anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit. Die langsam ausgeführten, heilenden Bewegungen des QiGong werden auch von Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten empfohlen. Qi Gong („Die Pflege des Qi“) als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet weit mehr als nur Körperhaltungen. Qi Gong ist vielfältig und wird von Praktizierenden als beruhigend, heilend, meditativ, entspannend, vitalisierend, anregend, stärkend erfahren. Qi fließt im Körper im Idealfall frei in den Leitbahnen (Meridianen), die den gesamten Körper durchziehen. Bei einer Abweichung vom Idealzustand ist der Fluss gestört und damit nicht im Gleichgewicht. Nach TCM kann ein anhaltend unharmonischer Zustand zu Krankheit führen. Sie nehmen die positiven Effekte der Ausübung von Qi Gong und der Entspannungstechniken auf Körper und Geist wahr und erkennen Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Denn oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihr individuelles Entspannungskonzept zu erarbeiten und mit nach Hause zu nehmen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

#### Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Qi Gong, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

<b>Seminarnummer:</b>	837924
<b>Termin:</b>	14.04. - 19.04.2024
<b>Zeiten:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Neuhermsdorf, Erzgebirge
<b>Preis:</b>	995,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag insg. 225,00 € 1195,00 € für Einrichtungen/Firmen zzgl. 12,00 € pro Hund, pro Nacht Übernachungskosten für den Hund bitte vor Ort entrichten
<b>Dozentin:</b>	Kathleen Schwiese

Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin. ZENbo Balance®-Trainerin, Waldbaden-Kursleiterin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 14 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und Yoga-Retreat-Lehrerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube im In- und Ausland. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10  
Maximale Teilnehmendenzahl: 12

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



**Die Dozentin  
Kathleen Schwiese**

## 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:** Überblick über die Übungsmethode QiGong sowie verschiedener Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

**Bitte bedenken Sie unbedingt, dass Ihr Hund für das Mitbringen zu diesem Bildungsurlaub grundsätzlich verträglich mit anderen Hunden sein sollte. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Liebling etwas intensiver und häufiger in Kontakt mit seinen Artgenossen kommt, als das für ihn zu Hause der Fall ist. Läufige Hündinnen und solche, die weniger als 4 Wochen zuvor läufig gewesen sind oder die Läufigkeit kurz bevorsteht, dürfen am Seminar leider nicht teilnehmen. Bitte wählen Sie diesbezüglich einen passenden Seminar-Termin.**

## Übernachtung/Verpflegung



Sie wohnen im Landhotel Altes Zollhaus, das im östlichen Erzgebirge nahe der tschechischen Grenze inmitten von Wiesen und Wäldern liegt. Von hier aus können Sie herrliche Spaziergänge und Wanderungen unternehmen. Sie erhalten vegetarische Verpflegung (Halbpension) sowie ein zusätzliches Mittagessen zum Abschied am Abreisetag. Das Hotel verfügt über

kostenloses W-LAN in allen Zimmern.

Ein Kontingent der Seminarplätze ist für Teilnehmenden mit Hund reserviert. Die Mitnahme eines Hundes ist ansonsten keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

**Insgesamt können maximal 10 Hunde von Teilnehmenden für das Seminar eingebucht werden. Ein Zimmer kann maximal mit einem Hund belegt werden. Pro Tag und Hund entstehen 12 € an zusätzlichen Übernachtungskosten. Bitte entrichten Sie diese direkt vor. Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht im Preis enthalten.** Die Hunde sind im Seminarraum erlaubt, Verträglichkeit vorausgesetzt. Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmenden nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.

## Anreise

### Mit dem Auto

Aus Richtung Osten: über Erfurt, Gera, Chemnitz kommend A4 Abfahrt Siebenlehn auf die 101 bis Freiberg Richtung Weißenborn Richtung Frauenstein, Richtung Rehefeld in Hermsdorf, Durchfahrt Richtung Neuhermsdorf aus Richtung Berlin Dresden A17, Abfahrt Dresden-Südvorstadt. Auf die B 170 Richtung Zinnwald / Altenberg in Altenberg Richtung Rehefeld, dann Richtung Neuhermsdorf.

Aus Richtung Norden A 4 Abfahrt Dresden-West auf die A 17, Abfahrt Dresden Südvorstadt auf die B 170 nach Possendorf in Richtung Altenberg. In Altenberg Richtung Rehefeld, Neuhermsdorf fahren.

Aus Richtung Westen: A 4 Abfahrt Siebenlehn - B101 Richtung Freiberg - ab Freiberg der Beschilderung Richtung Frauenstein - Hermsdorf - Neuhermsdorf folgen.

Aus Richtung Süden: Von Prag kommend über die E 55 erreichen Sie den Grenzübergang Zinnwald. Der Beschilderung folgend über Altenberg und Rehefeld erreichen Sie nach ca. 14 km Neuhermsdorf.

### Mit der Bahn

S-Bahn S1 oder S2 bis Heidenau nehmen und weiter mit der Regional-Bahn Linie 72 zum Kurort Altenberg (Erzgebirge). Ab Dresden-Hauptbahnhof nehmen Sie die Buslinie 360 bis zum Bahnhof Altenberg. Weitere Infos unter: [www.rvd.de](http://www.rvd.de)

## Seminarzeiten

Der Sonntag dient der Anreise. Am Sonntagabend bildet ein gemeinsames Abendessen den Auftakt. Am Montag beginnt das eigentliche Seminar um 9.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 14.00 Uhr. Zum Abschied ist ein gemeinsames Mittagessen mit im Preis enthalten.

## 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 Reise-Rücktrittsversicherung.