

## Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

### Bildungsurlaub

*„Wer Tai Chi Chuan übt, wird gelassen wie ein Weiser,  
stark wie ein Krieger und geschmeidig wie ein Kind.“*

Tai Chi ist eine jahrhundertalte, traditionelle chinesische Bewegungskunst. Sie ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst zugleich. Ziel aller Übungen des Tai Chi ist es, in den langsamen, fließenden Bewegungen Körper, Seele und Geist zu entspannen und eine besondere innere Kraft zu entwickeln. Im Seminar wird ein traditioneller Bewegungsablauf, die Form des Yang-Stils vermittelt. Dies ist ein längerer Bewegungsablauf, bei dem mehrere Bewegungen aneinandergereiht werden. Die langsam fließenden, meditativen Bewegungen ermöglichen es, die Aufmerksamkeit nach innen und auf den Fluss der Lebensenergie im Körper zu richten.

Qi Gong-Übungen unterstützen den Körper und stärken ihn. Qi Gong ist die Arbeit mit der Lebensenergie, im Stehen, Sitzen und in der Bewegung. Die traditionellen Übungen des Qi Gong regen die Lebensenergie an und steigern sie. Körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst. Ärger, Stress und Ungeduld werden umgewandelt in Lebenskraft. Innere Ruhe, Geduld und Ausgeglichenheit stellen sich sehr schnell ein.

Schwerpunkt des Seminars ist es, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Die Übungen tragen auf physischer Ebene dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen sie die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck und hohen Anforderungen geprägten Umfeld erfolgreicher zu gestalten.

#### Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Ressourcen und innere Kraft und gewinnen so mehr Gelassenheit und Klarheit im Berufsalltag.
- Sie steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und lösen Energieblockaden auf.
- Sie entwickeln ein Gespür dafür, welche Faktoren Stress in Ihnen auslösen und lernen Werkzeuge kennen, damit umzugehen.
- Sie üben sich in Respekt für sich selbst und für andere und schulen so Ihre soziale Kompetenz.
- Sie üben in herausfordernden Situationen lösungsorientiert zu bleiben und stärken Ihre Handlungskompetenz.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte für Multiplikatoren möglich ist.

<b>Seminarnummer:</b>	838124
<b>Termin:</b>	22.04. - 26.04.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rosa Flesch-Tagungszentrum, Waldbreitbach
<b>Seminarpreis:</b>	865,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 56,00 € insgesamt 1065,00 € für Einrichtungen/Firmen

**Dozent:** Michael Schmidt

Michael Schmidt (Jahrgang 1959) hat seine Ausbildung zum Tai Chi-Lehrer beim Tai Chi Forum Deutschland absolviert und regelmäßig an Fortbildungen, u.a. in Healing Tao bei Mantak Chia, teilgenommen. Er unterrichtet seit 1996 in Bildungseinrichtungen, physiotherapeutischen Praxen und im Buddhistischen Zentrum Laacher See sowie in eigenen Gruppen und in Einzelunterricht.

**mind. Teilnehmerszahl:** 8

**max. Teilnehmerszahl:** 11

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung, Übernachtung und Verpflegung.  
Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

#### Seminarinhalte

- Erlernen energetisch und geistig einstimmender Vorübungen (Qi Gong), die den Körper vorbereiten auf die Bewegungen des Tai Chi
- Erlernen des Bewegungsablaufs der Yang-Form
- Erlernen kurzer Standmeditationen
- Stressentlastung durch Tai Chi und Qi Gong
- gesunde Bewegungsmuster bewusst machen und Fehlhaltungen des Körpers ausgleichen mit Tai Chi und Qi Gong
- Integration von Tai Chi und Qi Gong in den beruflichen Alltag

## Übernachtung/Verpflegung

Als Veranstaltungsort für Fort- und Weiterbildung bietet das Rosa-Fleisch-Tagungszentrum in Waldbreitbach hoch über dem Wiedtal gelegen eine besondere Atmosphäre.

Direkt neben dem Mutterhaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen können Sie franziskanischen Geist atmen, klösterliches Ambiente erleben und den einzigartigen Weitblick in die Natur genießen.

Das Haus wurde 2012 umgebaut und saniert. Alle Zimmer sind Allergiker gerecht und ausgestattet mit Dusche/WC, Safe, Farbfernseher, Telefon und kostenfreiem Internetzugang (W-LAN).

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer. Der Einzelzimmer-Zuschlag beträgt 56,00 € für die Dauer des Aufenthaltes. Sie werden im Tagungshaus in Vollpension verpflegt. Die Küche legt Wert auf frische Produkte aus der Region, bevorzugt aus ökologischem Anbau.

Link zum Haus: [www.rosa-fleisch-tagungszentrum.de](http://www.rosa-fleisch-tagungszentrum.de)

## 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.



## Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag mit dem Mittagessen (Buffet ab 12.00 Uhr, Seminarbeginn um 13.30 Uhr) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Köln: A3 Abfahrt Bad Honnef/Linz

Aus Richtung Frankfurt: A3 Abfahrt Neuwied/Altenkirchen

Aus Richtung Trier- Koblenz - Mainz: A 48 Abfahrt Bendorf, B 42 Richtung Neuwied/ Linz

## Anreise mit der Bahn

Bis Bahnhof Neuwied (18 km): Von Neuwied gibt es eine Busverbindung nach Waldbreitbach. An der Haltestelle „Hausener Brücke“ aussteigen. Von dort weiter zu Fuß (ca. 1 km) oder per Taxi.

Bis Bahnhof Bad Hönningen (13 km): Von Bad Hönningen Weiterfahrt mit dem Taxi.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

