

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

### Bildungsurlaub

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.

#### 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

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	838623
<b>Termin:</b>	10.09. - 15.09.2023
<b>Seminardauer:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bildungshaus Bernried, Starnberger See
<b>Seminarpreis:</b>	840,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 110,00 € insgesamt 940,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozent:</b>	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.

[www.taichi-westerwald.de](http://www.taichi-westerwald.de)

**mind. Teilnehmerszahl:** 8

**max. Teilnehmerszahl:** 11

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

#### Der Dozent

**Michael Schmidt**



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

## 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:** Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit; Auflösung von Energieblockaden; Stabilisierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts; Stärkung der inneren Kraft, Ruhe und Klarheit; Verbesserung der Körperhaltung; Aktivierung der Selbstheilungskräfte



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 22,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## 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 dieses 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 Reiserücktrittsversicherung.

