

## 安定した生活 – antei shita seikatsū!

### Stressbewältigung mit japanischer Medizin - Leben im Gleichgewicht

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

In Zeiten von Multitasking, Doppelbelastung Beruf/Familie, Social und Mobile Media sind unterschiedlichste Herausforderungen in allen Lebenslagen in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. Ruhige Momente zu pflegen, bewusste Auszeiten einzubauen und einen Ausgleich zwischen Beruf und Familie zu schaffen, fällt vielen genauso schwer wie Stress zu vermeiden oder abzubauen.

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuell ausgeprägten *Ki*-Muster. *Ki* (japanisch) – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Kraft, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des *Ki*, dazu gehören beispielsweise Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Akupunktur, Meditation und Shiatsu.

In einer reizvollen Landschaft erfahren Sie, was *Ki* tatsächlich bedeutet und wie sich *Ki* im Alltag zeigt. Voraussetzung für den *Ki*-Fluss ist eine starke Mitte, japanisch *Hara*. Sie erleben zahlreiche Übungen zur Stärkung und Vitalisierung Ihres *Ki* und sorgen gut für Ihre Mitte und Stabilität.

Sie erkennen Ihr persönliches *Ki*-Muster, das sich besonders in Stress-Situationen zeigt. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge für zuhause, um das neue Wissen problemlos in den Alltag zu integrieren. Und um alles in den richtigen Kontext zu bringen, wird Ihnen ein tieferes Verständnis für die japanische Medizin, kulturelle Unterschiede und Besonderheiten vermittelt.

#### Seminarziele / Ihr Nutzen

- Sie mindern Stress mit ausgewählten Aktivitäten und Übungen und erweitern Ihr Repertoire an Bewältigungstechniken.
- Sie erleben nachhaltig Ruhe und innere Ausgeglichenheit.
- Sie erkennen, welche Verhaltens- und Denkmuster sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken, stärken im alltäglichen Leben das eigene Handeln, und erleichtern Veränderungsprozesse.
- Sie verbessern Ihr Körpergefühl und steigern sanft Ihre Beweglichkeit.
- Sie regen die Eigenregulation des Körpers an, erkennen Ihre Ressourcen und fördern Ihre Eigenverantwortung.
- Sie wenden das Erlernte im Alltag und in konkreten Arbeitssituationen an und können die vielen Übungen sowie die zahlreichen Tipps und Tricks weitergeben.
- Sie erhalten Einblicke in die kulturellen Besonderheiten Japans als „Herkunftsland“ des *Ki*- und *Hara*-Konzepts.
- Sie erleben den Winter, speziell die frische Brise und die klare Luft an der Ostsee als belebende Unterstützung Ihres *Ki*.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminarnummer:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 839027                                                                                                                      |
| <b>Termin:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12.09.2027 – 17.09.2027                                                                                                     |
| <b>Seminardauer:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr                                                                                                 |
| <b>Ort:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kunze-Hof, Stadland-Seefeld                                                                                                 |
| <b>Preise:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 965,00 € inkl. Ü/VP im DZ<br>1.165,00 € für Einrichtungen/Firmen<br>EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt<br><br>Exklusive Kurtaxe |
| <b>Dozentin:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Renate Köchling-Dietrich                                                                                                    |
| Renate Köchling-Dietrich ist Heilpraktikerin, Shiatsu-Lehrerin und Projektbetreuerin im Studiengang Komplementäre Methoden; Zahlreiche Weiterbildungen zu verschiedenen energetischen Konzepten, die sie im Unterricht weitergeben, im Alltag und im Gesundheitssystem integrieren möchte. |                                                                                                                             |
| Minimale Teilnehmendenzahl: 10<br>Maximale Teilnehmendenzahl: 16                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |
| <b>Leistungen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.                          |
| Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                             |



**Die Dozentin**  
**Renate Köchling-Dietrich**

## Seminarinhalte

- Einführung in das japanische Verständnis von Ki
- Übungen zur Ki-Wahrnehmung und zur Ki-Aktivierung
- Grundlagen der japanischen Medizin
- Hara – unsere Mitte / unser Zentrum verstehen als Ausgangspunkt des Ki-Flusses und aller Aktivitäten
- Basistechniken japanischer Übungs- und Behandlungsmethoden:
  - Do-In (Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Atemübungen, um Ruhe und Gelassenheit zu stärken)
  - Makkoho und Inochi (Dehnungs- und Aktivierungsübungen für Beweglichkeit und Zufriedenheit)
  - Shiatsu (bes. Selbstbehandlungstechniken für Bauch, Kopf und Gesicht, Hände und Füße)
- Persönlichkeitsmuster als Ausdruck des eigenen Ki - in Haltung und Körpersprache, im Auftreten, im Gang, in Gesten und in der Stimme erkennen.
- Erarbeiten eines individuellen Maßnahmenplans und von geeigneten Strategien zur Integration des Erlernten in den Alltag.

## Zielgruppe

- Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten und besonders am *Ki*- und *Hara*-Konzept der japanischen Medizin interessiert sind, dieses kennenlernen und erleben wollen.
- Menschen, die unter Zeitdruck stehen, Stress empfinden und den generellen Wunsch nach mehr Gelassenheit haben.
- Alle, die alltagstaugliche Tipps und Übungen weitergeben möchten.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Seminar wird praktisch geübt in Gruppen- und Einzel-/Partnerarbeit. Das gesamte Übungsprogramm spricht ganzheitlich an und ist für alle geeignet, die ihre Mitte und Stabilität kräftigen, das *Ki* in Fluss bringen und innere Ausgeglichenheit erreichen möchten.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seeferd  
Tel. 04734 928-0  
[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Anreise

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

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
- Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

## Mit dem Auto:

Aus Richtung Oldenburg: BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen: Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit 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