

## Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong „Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

### Bildungsurlaub

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck Überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Welche Kompetenzen sind notwendig, um den äußeren Belastungen zu begegnen? Wie erkenne ich Signale von Stress und Anspannung, um mir selbst, aber auch anderen, zu einem gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen zu verhelfen? Wie kann ich in meinem Arbeitsumfeld ein besseres Stressmanagement umsetzen oder kompetent vermitteln?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Im Mittelpunkt steht dabei das meditative Bewegungstraining Qigong. Es gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Bewegungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft dienen dem Ziel, Achtsamkeit einzuüben und innere Ressourcen zu wecken. Die einfachen Übungen helfen, zu entschleunigen, bewusst abzuschalten und auf diese Weise mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln. Das Seminar wendet sich insbesondere an Arbeitnehmer/innen, die im Beruf mit diesen Fragestellungen konfrontiert sind und/oder diese Kompetenzen an andere weitergeben möchten.

Im theoretischen Teil wird beleuchtet, inwieweit die Traditionelle Chinesische Medizin wertvolle Inspiration geben kann, um schädliche Denkmuster zu hinterfragen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine gesunde Balance zu finden zwischen äußeren Anforderungen in der Arbeitswelt und innerer Stressbewältigung. Die jahrhundertealten Lebensweisheiten chinesischer Dichter und Denker bieten wertvolle Ansätze, die Stresskompetenz zu stärken und gelten auf verblüffende Weise auch in der heutigen modernen Zeit.

Im Mittelpunkt des Übens stehen die „15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng“ nach Professor Jiao Guorui. Hinzu kommen Lockerungs- und Selbstmassageübungen der chinesischen Heilkunde, Atemübungen, meditative Entspannungsübungen und Akupressur. Ergänzend werden einfache Techniken des Shiatsu erlernt. Die japanische Behandlungsmethode beruht ebenfalls auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Erlernte hilft, Strategien zu entwickeln, die darin unterstützen das Berufsleben klarer, effizienter und erfolgreicher zu gestalten und diese Kompetenzen an Dritte weitergeben zu können.



<b>Seminar Nr.:</b>	839822
<b>Termin:</b>	03.07. – 08.07.2022
<b>Seminardauer:</b>	So., 18.00 Uhr – Fr, ca. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Bernried, Starnberger See
<b>Preise:</b>	795,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 75,00 € insg. 895,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Bernadette Calenberg
Bernadette Calenberg ist Qigong-Lehrerin (Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn), Shiatsu-Therapeutin (Ausbildung beim Institut für Orientalmedizin, Massenheim, anerkannt von der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). Sie ist seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und bildet sich regelmäßig in Qi Gong, Shiatsu und Meditation fort.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Kompetenzen entwickeln, um innere und äußere Stressoren zu erkennen, Weitergabe dieser Fähigkeiten, Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Resilienz bei sich und anderen stärken

Die Dozentin Bernadette Calenberg

## Seminarinhalte

- 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng
- Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze der TCM zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Vermittlung einfacher Shiatsu-Techniken

## 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: 17,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster 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.

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

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.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 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.

## Seminarzeiten

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



## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V | Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar**  
Tel.: 02246/302999-10 | Fax.: 02246/302999-19 | [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de) | [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

---

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.