BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Seminar Nr.:	839825
Termin:	03.11. – 07.11.2025
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bretterbude, Heiligenhafen
Preise:	1.115,00 € inkl. Ü/VP im DZ
	EZ-Zuschlag auf Anfrage
	1.315,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Bernadette Calenberg

Bernadette Calenberg ist seit vielen Jahren als Trainerin im Bereich Gesundheit/Entspannung tätig. Sie 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 in Deutschland“) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). In ihrem Ursprungsberuf ist sie Journalistin. Ständige Fortbildung in Qigong, Shiatsu und Meditation.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 18

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

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

Ihr Nutzen

- Durch die erlernten Übungskonzepte bekommen Sie die Erfahrung, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag entspannter und effizienter arbeiten zu können.
- Sie können besser wahrnehmen, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht und können entsprechend flexibler auf Situationen und Anforderungen reagieren. Somit können Sie auch unter Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben.
- Durch die Möglichkeit schneller in eine innere gesammelte und achtsame Haltung zu gelangen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale in Ihrem Berufsumfeld besser zu aktivieren und zu nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Qigong fördert die Haltung von Achtsamkeit und innerer Zentrierung. Dadurch können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, und somit in Ihrem Berufsumfeld und ihren Teams einfühlsamer und flexibler reagieren und soziale Prozesse besser begleiten.

Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergang in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack.
Während der Seminarzeiten stehen Tagungsgetränke kostenlos zur Verfügung.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Landblick: 192,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 272,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 352,00 € Zuschlag insges.

Am Haus steht gegen Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr.

Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de .

Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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.