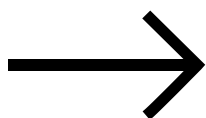




Kraft und Balance im Job durch Qigong



Seminarnummer	224909	Seminar buchen
Datum	24.10.2022 bis 28.10.2022	
Seminarleitung	Anke Huerkamp	
Seminarort	40213 Düsseldorf	
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestraße 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de	

Beschreibung

Qigong ist eine hervorragende Methode, das Nervenkostüm zu entspannen und gelassen zu werden. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Nehmen Sie ihn in beruflichen Situationen bewusst wahr, eröffnen Sie sich neue Möglichkeiten der Selbstregulation und bringen Sie dadurch Entspannung in Ihren beruflichen Alltag. Mit Qigong gewinnen Sie aus Ihrer Mitte Kraft, um den sich stetig verändernden Anforderungen stabil und selbstbewusst begegnen zu können.

- Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe
- Wahrnehmen und reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten
- Kennenlernen und Üben der Selbstregulation für den beruflichen Alltag
- Das eigene Kraftpotenzial erkennen und aufbauen um den beruflichen Anforderungen stabil und selbstbewusst zu begegnen
- Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen

Montag bis Freitag, jeweils von 9.30 - 16.00 Uhr.

Hinweis: Wenn eine Präsenzveranstaltung Corona-bedingt nicht möglich sein sollte, findet das Seminar als Virtual Live Training statt.

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Kraft und Balance im Job durch Qigong



Details

Montag, 24.10.2022 (7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Kleingruppen:

Positive Aspekte des Qigong

11.15 - 12.45 Uhr

Übung:

Praktische Qigongübungen – Einführung in das Zhineng Qigong

13.30 - 15.00 Uhr

Input und Übung:

Die fünf Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin, das chinesische Verständnis von Qi, der Lebensenergie

15.15 - 16.00 Uhr

Einführung in Meditation – Techniken für neue Energie und einen klaren Geist

Der Stand als Grundlage für Stabilität und Kraft im Leben

Dienstag, 25.10.2022 (7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

Input, Übung und Lehrgespräch:

Die Besonderheiten des Zhineng Qigong für die Gesundheit
Der Austausch mit dem Qi der Natur

11.15 - 12.45 Uhr

Übung:

Praktische Qigongübung für mehr Flexibilität und innere Weite

13.30 - 15.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Natur werden: die Anreicherung mit Energie durch den Austausch mit der Natur zur Stärkung des Immunsystems

15.15 - 16.00 Uhr

Praktische Qigong Energie-Austausch Übungen
Meditation



Kraft und Balance im Job durch Qigong



Mittwoch, 26.10.2022 (7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Qigong-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

11.15 - 12.45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Qigongübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität

13.30 - 15.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Einführung in den Aufbau eines Qifeldes

Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag

15.15 - 16.00 Uhr

Rücken-Qigong: Praktische Übungen am Arbeitsplatz

Donnerstag, 27.10.2022 (7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Qigong-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

11.15 - 12.45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Qigongübungen für seelische Gesundheit und Flexibilität

13.30 - 15.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Einführung in den Aufbau eines Qifeldes

Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag

15.15 - 16.00 Uhr

Rücken-Qigong: Praktische Übungen am Arbeitsplatz





Kraft und Balance im Job durch Qigong



Freitag, 28.10.2022(7 UStd.)

9.30 - 11.00 Uhr

Input und Lehrgespräch:

Organtönen für den Ausgleich der Emotionen
Erfahrungsgeschichten aus dem Leben chinesischer Qigong-Master

11.15 - 12.45 Uhr

Input und Übung:

Praktische Qigongübungen zur Vertiefung

13.30 - 15.00 Uhr

Input und Kleingruppen:

Umgang mit der Qigongpraxis zuhause und im Berufsalltag
Meditation

15.15 - 16.00 Uhr

Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,
Seminaerauswertung

Gesamt 35 Ustd./ 5.00TT

Seminar buchen

