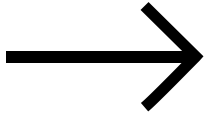




Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



Seminar buchen

Seminarnummer	234H012
Datum	19.11.2023 bis 24.11.2023
Seminarleitung	Uta Tuttlies
Seminarort	25992 List/ Sylt
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 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. Lerne deinen Körper neu kennen. Nimm ihn in beruflichen Situationen bewusst wahr, eröffne dir neue Möglichkeiten der Selbstregulation und bringe dich dadurch Entspannung in deinen beruflichen Alltag. Mit Qigong gewinnst du aus deiner Mitte Kraft, um den sich stetig verändernden Anforderungen stabil und selbstbewusst begegnen zu können. Trainingsort ist die Insel Sylt, auf der wir bei schönem Wetter auch am Strand den Atem fließen lassen 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

Das Seminar findet mitten in den Dünen in der Akademie am Meer statt (Klappholtal in List auf Sylt). Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern ohne eigenes Bad.

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Seminarzeiten: So. 18:00 Uhr- Fr. 14:00 Uhr

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





Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



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

Details

Sonntag, 19.11.2023 (2 UStd.)

18.00 – 19.30 Uhr

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Kleingruppen:

Positive Aspekte des Qigong

Montag, 20.11.2023 (8 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

9.00 – 10.30 Uhr

Input und Übung:

Praktische Qigong - Übungen – Einführung in das Zheneng Qigong das chinesische Verständnis von Qi, der Lebensenergie

10.45 – 11:30 Uhr

Übung

Der Stand als Grundlage für Stabilität und Kraft im Leben - Einführung

16.00 – 17.30 Uhr

Input und Übung

Die fünf Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin, Grundübung für den Austausch mit Qi

19.30 – 21.00 Uhr

Abend - Übung für einen regenerativen Schlaf

Dienstag, 21.11.2023 (8 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

9.00 – 10.30 Uhr

Input und Lehrgespräch

Die Besonderheiten des Zheneng Qigong für die Gesundheit

10.45 – 11:30 Uhr

Übung

Praktische Qigong- Übung für mehr Flexibilität und innere

Weite

18:45 – 21.00 Uhr

Abend - Übung für einen regenerativen Schlaf

Mittwoch, 22.11.2023 (8 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag



Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



9.00 – 10.30 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Qigong-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

10.45 – 11:30 Uhr **Input und Kleingruppen:**
Einführung in den Aufbau eines Qifeldes
Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen Alltag

18:45 – 21.00 Uhr Rücken-Qigong: Praktische Übungen am Arbeitsplatz

Donnerstag, 23.11.2023 (8 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

9.00 – 10.30 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Qigong Mindset für gute Gesundheit: die 8 Verse

10.45 – 11:30 Uhr **Übung**
Praktische Qigong - Übungen im Tajiqi-Ball

16.00 – 17.30 Uhr **Input und Kleingruppen:**
Innere Blockaden erkennen und Lösen –
Respektvoller Umgang mit mir selbst und meiner Umgebung
Für ein besseres Miteinander im Beruf und Alltag

Freitag, 24.11.2023 (6 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

9.00 – 10.30 Uhr **Input und Lehrgespräch**
Organtönen für den Ausgleich der Emotionen

10.45 – 11:30 Uhr **Input und Übung**
Erfahrungsgeschichten aus dem Leben
chinesischer Qigong-Master

13.15 – 14.00 Uhr Seminauswertung, Offene Fragen klären,
Feedback, Literatur

Gesamt 40 Ustd./ 6.00TT

Seminar buchen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot