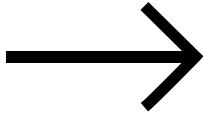




Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



Seminar buchen

Seminarnummer	244H003
Datum	17.11.2024 bis 23.11.2024
Seminarleitung	Anke Huerkamp
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.

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.

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





Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



Details

Sonntag, 17.11.2024 (2 UStd.)

18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen

Input und Kleingruppen:

Positive Aspekte des Qigong

Montag, 18.11.2024 (7 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

9.00 – 10.45 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

Input und Übung:

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

Übung

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

Input und Übung

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

11.00 – 12.30 Uhr

16.30 – 18.00 Uhr

Dienstag, 19.11.2024 (7 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

Input und Lehrgespräch

Die Besonderheiten des Zhiheng Qigong für die Gesundheit

Übung

Praktische Qigong- Übung für mehr Flexibilität und innere Weite

Abend - Übung für einen regenerativen Schlaf

10.45 – 12.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 20.11.2024 (7 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

Input und Lehrgespräch

Qigong-Rituale für mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag

Input und Kleingruppen:

Einführung in den Aufbau eines Qifeldes

Meditation: Mehr innere und äußere Gelassenheit im beruflichen
Alltag

Rücken-Qigong: Praktische Übungen am Arbeitsplatz

10.45 – 12.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 21.11.2024 (7 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

Input und Lehrgespräch

Qigong Mindset für gute Gesundheit: die 8 Verse

Übung

10.45 – 12.30 Uhr





Kraft und Balance im Job durch Qigong - auf Sylt



16.30 – 18.00 Uhr

Praktische Qigong - Übungen im Tajiqi-Ball

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, 22.11.2024 (7 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 – 12.30Uhr

Input und Übung

Erfahrungsgeschichten aus dem Leben chinesischer Qigong-Master

16.30 – 18.00 Uhr

Entspannungs-Übung zur Rückgewinnung der Energie (L-Sitting)

Samstag, 23.11.2024 (2 UStd.)

7.00 – 7.45 Uhr

Morgen - Übungen für einen kraftvollen Tag

8.00 – 8.45 Uhr

Seminarauswertung, Offene Fragen klären, Feedback, Literatur

9.00 – 10.00 Uhr

Gemeinsames Frühstück und Abreise

Gesamt 39 Ustd./ 6,00TT

[Seminar buchen](#)

