

Bewegungsdrang trifft Yin und Yang

Unterwegs im Rhythmus des Lebens – sich bewegen, entspannen und vitalisieren mit Sintala Qigong, Shiatsu und Nordic Walking

Datum: Mo, 02.09.24, 10.30 Uhr, bis Fr, 06.09.24, 13:30 Uhr

Veranstaltungsnummer: 24-807

Bildungsreferentin: Melissa Schade

Veranstaltungsleitung: Doris Moorees

Programm

Montag, 02.09.24

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 10.30 Uhr | | Stehkaffee |
| 11.00-12.30 Uhr | 2 | Tagesthema: Ankommen und Föhlung aufnehmen – Bewegung und Entspannung

Begrüßung, Vorstellung, Einföhrung in das Seminarprogramm, Check Nordic-Walking-Ausrüstung

Kennenlernen der Seminarteilnehmenden und erste Bewegungsübungen zur Gesamtaktivierung |
| 12.30 | | Mittagessen, Zimmerverteilung |
| 15.30-17.00 Uhr | 2 | Thematische Einföhrung: westliche und östliche Denkmodelle, Yin-und-Yang-Konzept, Energiefluss

Sensibilisierungsübungen und Gruppenzusammenföhrung mit anschließender Übungseinheit und Reflexionsrunde |
| 17.00-17.45 Uhr | 1 | Erster Einblick ins Nordic Walking : Grundlagen und Techniken |
| 19.30-20.15 Uhr | 1 | Allgemeiner Überblick zum Thema Gesundheitsföderung im Berufsalltag mit Augenmerk auf Sintala Qigong, Shiatsu, Nordic Walking und Achtsamkeit. Anschließende Reflexionsrunde und ausgewählte Übungen zur Körperwahrnehmung |

Dienstag, 03.09.24

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 09.15-10.45 Uhr | 2 | Tagesthema: Das System der 5 Elemente, Typologien, Organuhr, Geföhle

Sintala Qigong in Theorie und Praxis; Theoretischer Input zu Stress; ausgewählte Bewegungsübungen zum Stress-/Spannungsabbau

Impulse zum achtsamen Umgang mit der eigenen Person |
| 11.00-12.30 Uhr | 2 | Fortsetzung des Themas Stressabbau in der Praxis (Nordic Walking) |

16.00-17.30 Uhr	2	Selbststudium und Reflexion der bereits erlernten Inhalte
19.30-21.00 Uhr	2	Fortsetzung Achtsamkeitsimpulse und Meditation in Theorie und Praxis: Herzchakrameditation
Mittwoch, 04.09.24		
09.15-10.45 Uhr	2	Tagesthema: Meridiane und achtsame Berührung Shiatsu in der Theorie und Praxis mit anschließender Reflexionsrunde und Erfahrungsaustausch
11.00-12.30 Uhr	2	Fortsetzung des Themas
15.30-17.45 Uhr	3	Bewegung nach Musik Fortsetzung der Shiatsu -Praxis und Vertiefung des Grundlagenwissens zu den 5 Elementen (Beeinflussungszyklen)
Donnerstag, 05.09.24		
09.15-10.45 Uhr	2	Tagesthema: Selbstvertrauen Erfahrungsaustausch zu den Vortagesthemen: Gefühle, Sintala Qigong, Shiatsu und Nachwirkungen inkl. Wiederholung bzw. Fortsetzung ausgewählter Sintala-Qigong-Übungen
11.00-12.30 Uhr	2	Shiatsu -Einheiten, achtsame Berührung in Theorie und Praxis (Fortsetzung)
15.15-16.45 Uhr	2	Sintala Qigong in Theorie und Praxis (Fortsetzung) zum Thema Selbstvertrauen/ Freude und Zuversicht (Selbststärkungsstrategien/Selbstfürsorge); Übungen zu Milz/Magen mit anschließendem Erfahrungsaustausch
17.00-17.45 Uhr	1	Erfahrungseinheit mit Nordic Walking
Freitag, 06.09.24		
09.15-10.45 Uhr	2	Tagesthema: Resümee, Ausblick und Selbstwahrnehmung Resümee der Woche, Besprechung der Skripte, Literaturtipps und Klärung letzter Fragen; anschließend vertiefende Übungen zur Selbststärkung
11.00-12.30 Uhr	2	Feedback- und Austauschrunde mit Seminauswertung inkl. Übertragungsmöglichkeiten in den Alltag und Beruf sowie Impulse zur Sicherung der Nachhaltigkeit (Selbstmotivationsstrategien)

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Zentrales Ziel ist eine Gesamtvitalisierung der Teilnehmenden und eine Steigerung ihrer Gesundheitskompetenz, um den Bedürfnissen des Berufs- und Lebensalltags gerecht zu werden.
- Im Mittelpunkt stehen die Themen Rhythmisierung und Balance, um die persönliche Widerstandskraft zu stärken, mehr Gelassenheit und Selbstsicherheit und eine Gesamtharmonisierung zu erreichen. In Theorie und Praxis werden, in Verbindung mit westlichem ganzheitlichem Gesundheitsdenken, Einblicke in die Zusammenhänge und Hintergründe fernöstlicher Philosophie und Gesundheitslehre gegeben.
- Ziel ist ein Verständnis tieferer Zusammenhänge in Leben und Organismus. Es wird alltagstaugliches Wissen zu nachfolgenden Bereichen vermittelt, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen:
 - Gesundheitstraining: Lebensstilfaktoren der Gesunderhaltung wie Bewegung, Entspannung, Ernährung, psycho-soziale Aspekte, Rhythmisierung, Linderung von Alltagsbeschwerden und Vorbeugung von Erkrankung.
 - Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung: Vermittlung von Wissen zu Stressabläufen, Stressverarbeitung, Umgang mit Belastungssituationen, Möglichkeiten der Freisetzung von mehr Energie, Kreativität und Freude.
 - Entwicklung bzw. Stärkung individueller Bedürfniskompetenz: Sensibilisierung für sich selbst und sein Umfeld, Bewusstseinschulung, Selbstfürsorgemöglichkeiten, Gesamtharmonisierung, Einflussmöglichkeiten, Training der Widerstandskraft für mehr psychische und physische Stabilität/Resilienz.
- In Einzel- und Gruppenarbeit können bei entspanntem Lernen neue Kenntnisse erworben und persönliche Erfahrungen gemacht werden, die Spielräume bzw. Gestaltungsmöglichkeiten erweitern, Motivation geben und nachhaltig im Berufs- und Alltagsleben Einsatz finden. Dabei kommen vielfältige Methoden, Präsentationsformen und Medien wie Impulsreferate, persönliche Anleitung, Einsatz von Power-Point, Musik, Flipchart-Gestaltung zur Anwendung. Darüber hinaus werden Literaturtipps und sonstige Hinweise zur nachhaltigen Vertiefung und Begleitung gegeben.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____ in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 29.07.2024

Dr. Markus Toppmöller
Direktor