

Qigong- Energien erneuern in Beruf und Alltag

Inhalt und Ziel des strukturiert und aufeinander aufbauenden Qigong- Bildungskonzepts ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Qigong als Entspannungsmethode zur Reduzierung von Stress in Beruf und Alltag - als auch zur allgemeinen Harmonisierung von Körper, Seele und Geist - zu vermitteln.

Datum: Mo, 07.07.25, 10:30 Uhr bis Fr, 11.07.25, 13:30 Uhr

Veranstaltungsnummer: 24-813
Bildungsreferentin: Kira Mertens
Veranstaltungsleitung: Elisabeth Kress

Programm

Montag, 07.07.25

10.00 Uhr		Stehkaffee
10.30-11.00 Uhr		Begrüßung, Einführung, Programmbesprechung, Vorstellung
11.00-12.30 Uhr	2	1. gemeinsame Qigong-Einheit
12.30 Uhr		Mittagessen, Zimmerverteilung
15.30-17.00 Uhr	2	Interaktiver Vortrag über die Geschichte des Qigong von der Entstehung bis heute
17.00-17.45 Uhr	1	Vortrag über Qigong, Geschichte und wichtige Schriften, Dokument=Kaligraphie
19.00-20.30 Uhr	2	2. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Entspannung, Atemtechnik und Körperhaltung

Dienstag, 08.07.25

09.00-10.30 Uhr	2	3. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Konzentrationsübungen
11.00-12.30 Uhr	2	Interaktiver Vortrag über einzelne Bereiche des Qigong wie Schlüsselpunkte: Qigong-Wege
15.00-15.30 Uhr		Reflektion der bisherigen Seminarinhalte
15.30-16.30 Uhr	2	Vortrag über Qigong und Prinzipien von Yin und Yang
16.30-18.00 Uhr	2	4. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt: Leitsätze-Schlüsselpunkte in Verbindung mit Körperübungen und Achtsamkeit

Mittwoch, 09.07.25

09.00-10.30 Uhr	2	5. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Konzentrationsübungen
11.00-12.30 Uhr	2	Interaktiver Vortrag über Qigong und das Energiesystem des Menschen aus Sicht des Qigong/TCM

15.30-16.15 Uhr	1	Interaktiver Vortrag über das Energiesystem des Menschen aus Sicht des Qigong und einige wichtige Atemtechniken im Qigong
16.15-18.00 Uhr	2	6. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Energiesystem, wichtige Entspannung – und Atemtechniken
19.00-20.30 Uhr	2	7. Qigong-Einheit mit Schlüsselpunkt: Konzentration und Meditation

Donnerstag, 10.07.25

09.00-10.30 Uhr	2	Interaktiver Vortrag über Qigong und das Energiesystem des Menschen aus Sicht der TCM/Qigong – Bezug zum Alltag herstellen
11.00-12.30 Uhr	2	8. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Energiesystem, Wirkungen und Konzentrationsübungen, Meditation
15.30-16.15 Uhr	1	Interaktiver Vortrag über Qigong und als Entspannungsübungssystem und Bezug auf das alltägliche Leben – Techniken und deren Umsetzung
16.15-18.00 Uhr	2	7. Qigong-Einheit mit Schlüsselpunkt und Konzentration und Meditation - Wiederholung

Freitag, 11.07.25

09.00-10.30 Uhr	2	Interaktiver Vortrag über das Energiesystem und die Qigong-Übungsweise – Bezug zum Alltag
11.00-12.30 Uhr	2	9. Qigong-Einheit mit dem Schwerpunkt Energiesystem, Bewegung und Atem, Konzentrationsübungen
13.30-15.00 Uhr	2	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum

Lernziele

- Das Bewusstsein für Körperwahrnehmungen sensibilisieren, um die Signale des Körpers besser wahrnehmen zu können und die eigenen Grenzen rechtzeitig erkennen – lernen, achtsam mit dem Körper umzugehen.
- Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu entwickeln und zu stärken.
- Den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, um leistungsfähig im Beruf zu bleiben.
- Körper kräftigen Übungsmethoden zur Stressbewältigung zu erlernen.
- Beweglichkeit der Gelenke zu aktivieren.
- Qigong- Einheiten zu erlernen, die im (Berufs-)alltag selbständig ausgeführt werden können.
- Verbesserung der geistigen Konzentration – Meditation, eigene Ruhepunkte finden.
- Lösen von Verspannungen.

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