Qi Gong

in Reichenau (Bodensee) oder Bernried (am Starnberger See)

Remodelling des Nervensystems zur Verbesserung der Belastbarkeitspotentiale

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Montag	Phase	Inhalt	Methode
14:00 – 15:00 Uhr	Einführung ins Seminar	Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches (Flipchart)
15:00 – 16:30 Uhr	Einstieg in QiGong Übungen	Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen	Gemeinsame Übung zur neurologischen Absenkung u. Stabilisierung
15 Minuten Pause			
16:45 – 18:00 Uhr	Politische Bildung	Der Verlust der Ichhaftigkeit im politischen Diskurs. Konstruktivismus versus Interessenvertretung	Gruppenarbeit mit anschließender Diskussion zur politischen Willensbildung.
Dienstag	**Phase**	**Inhalt**	**Methode**
09:00 – 09:30 Uhr	Reflektion des Vortages	Rekapitulation des Montags, Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:30-11:00 Uhr	QiGong Übungsformen	Das Übungsprogramm: Vorbereitung – Übungsabläufe- qualitative Entwicklungspotentiale erkennen	Praktische Übungen mit Erläuterungen
11:00-12:00 Uhr	Politische Bildung	Das taostische Weltbild als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems	Vortrag mit anschließender Diskussion zur politischen Willensbildung.
12:00 – 14.00 Uhr Mittagspause			
14.00 -15:30 Uhr	Qigong-Theorien	Yin, Yang, Wandlungsphasen,	Vortrag und Besprechung
15:30-16:30 Uhr	Umsetzung und Anwendung	Praktische Abbildung der Wandlungsphasen im QiGong	Übungen und Lernen im Dialog
15 Minuten Pause			
16:45-17:00 Uhr	QiGong Übungen	Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz	Übungen und Lernen im Dialog
17:00 – 18:00 Uhr	Atemschule und Tiefenentspannu	Innere Ruhe und Regeneration	Übungen und Lernen im Dialog
	Phase	**Inhalt**	**Methode**
09:00 – 09:15 Uhr	Reflektion des Vortages	Rekapitulation des Dienstags, Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:15-09:45 Uhr	QiGong Übungen	Übungen zum entspannten Stehen bei beruflichen Tätigkeiten	Gemeinsames Üben mit sorgfältiger Anleitung
15 Minuten Pause			
10:00-11.00 Uhr	QiGong Übungsformen (2)	Das Übungsprogramm: Vorbereitung – Übungsabläufe- qualitative erkennen	Praktische Übungen mit Erläuterungen
11.00-12:00 Uhr Tiefenentspannung durch Meditations-übungen	Politische Bildung	Was müsste ein präventives System liefern, um eine strukturelle Verbesserung der Gesundheit in der Gesellschaft herzustellen?	Vortrag mit anschließender Diskussion zur politischen Willensbildung.
12:00 – 14:00	Mittagspause		

Qi Gong

in Reichenau (Bodensee) oder Bernried (am Starnberger See)

Remodelling des Nervensystems zur Verbesserung der Belastbarkeitspotentiale

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

14:00-15:30 Uhr	Konstruktive emotionale Transformat	Die Entwicklung einer heiteren Gemütsverfassung	Das innere Lächeln und die heilende Laute
15:30-16:30 Uhr	Politische Bildung	Zielsetzung und Entwicklungspotentiale der Prävention mit QiGong in einem neu zu definierenden Gesundheitswesen	Definition, Ist-Analyse und Zielfindung – Erarbeitung im Plenum
15 Minuten Pause			
16:45-18:00 Uhr	Krisenbewältigung	Atemschule und Energieaufbau – so hole ich mich aus dem Keller, wenn es im Büro so richtig rund geht	Atem- und Kurzmeditationen unter Anleitung
Donnerstag	Phase	Inhalt	Methode
09:00 –09:30 Uhr	Reflektion des Vortages	Rekapitulation des Mittwochs, Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:30-10.45 Uhr	QiGong Übungsformen	Das Übungsprogramm: Vertiefung und Korrektur	Praktische Übungen mit Erläuterungen
15 Minuten Pause			
11:00 – 12:00 Uhr	Politische Bildung	Zielsetzung und Entwicklungspotential der Prävention mit QiGong in einem neu zu definierenden konstruktiven Gesundheitswesen	Definitionen, Ist Analyse – Erarbeitung im Plenum
12:00 – 14:00 Mittagspause			
14:00-15:30 Uhr	Verarbeitung	Verdauung u. Stoffwechsel als Monitor der individuellen Verarbeitungsfähigkeit	Qi-Selbstmassage, Atem- und Ruheübungen, das innere Lächeln und heilende Laute
15:30-16:30 Uhr	Politische Bildung	Wichtige Erkenntnisse aus dem DAK-Fehlzeitenreport: Stress- und Burnout als häufigste Fehlzeitursache. Konkrete Erfahrungen der Teilnehmer/innen aus dem eigenen beruflichen Umfeld	Gruppenarbeit und Präsentation mit anschließendem Austausch im Plenum
15 Minuten Pause			
16:45-18:00 Uhr	QiGong Übungen	Übungen für zwischendurch im Büro zur Befreiung von Wirbelsäule u. Bewegungsapparat sowie zur Vertiefung der Atmung bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit.	Gemeinsames Üben mit sorgfältiger Anleitung

Qi Gong

in Reichenau (Bodensee) oder Bernried (am Starnberger See)

Remodelling des Nervensystems zur Verbesserung der Belastbarkeitspotentiale

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Freitag	Phase	Inhalt	Methode
09:00 – 09:30 Uhr	Reflektion des Vortages	Rekapitulation des Mittwochs, Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:30- 11:00 Uhr	QiGong Übungsformen (4)	Das Übungsprogramm mit zunehmender Routine, Partnerübung zur Vertiefung:	Praktische Wiederholungen der Übungsform
11:00- 12:00 Uhr	Politische Bildung	QiGong als Mittel des Gesundheitssystems. Diskussion zu den Möglichkeiten der Umsetzungen im Berufsalltag in Verbindung mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement	Vortrag und Austausch im Plenum
12:00 – 13:00 Mittagspause			
13:00 – 14:30 Uhr	Umsetzung im Leben	QiGong-Zustand vs. Alltag, Aufbau eines inneren Frühwarnsystems	Gemeinsame Entwicklung im Plenum
14:30 – ca.: 16:00 Uhr	Seminar-Abschluss	Was nehmen die Tn aus dem Bildungsurlaub mit für die bessere Bewältigung des Berufsalltags?	Gespräch im Plenum

Qi Gong

in Reichenau (Bodensee) oder Bernried (am Starnberger See)

Remodelling des Nervensystems zur Verbesserung der Belastbarkeitspotentiale
Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom

.....

das Seminar Qi Gong

- **in Bernried (Starnberger See)**
- **in Reichenau (Bodensee)**

Remodelling des Nervensystems zur Verbesserung der Belastbarkeitspotentiale

- **Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u. a. in

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-19-1234 bis 17.09.2021)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0061/18-FO2 bis 11.12.2020)
- Bremen (AZ.:23-17 2018/330 bis 09.07.2020)
- Brandenburg (GZ: 26.13 – 44010, gem. §14 Abs. 1 BbGWBG §7 Abs. 2 BFV bis 18.11.2020)
- Berlin (GZ: II A 75 – 106147 bis 16.03.2021)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/21644 bis 31.12.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2018-815 bis 31.01.2021)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0305/20 bis 20.03.2020)

Zertifiziertes Institut für Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

S. Duske

Unterschrift B.I.E.K. Unterschrift