

Anreise am Vortag ab 15 Uhr		
Montag	Inhalt	Methode
09:00 - 09:45 Uhr	Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer*innen	Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches
09:45 - 11:15 Uhr	Theorie Stress im beruflichen Alltag. Wie entsteht Stress überhaupt? Qi Gong als Stressprävention (1,5h p. B.)	Vortrag im Plenum
11:15 - 12:00 Uhr	Einstieg in Qi Gong Übungen. Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen	Gruppenübung
14:30 - 17:00 Uhr	Theorie und Praxis: Auswahl verschiedener Übungen angepasst auf unterschiedliche Berufssituationen. Erlernen eines Qi Gong Übungsprogramm mit Übungen im beruflichen Kontext	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:00 - 18:00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Dienstag	Inhalt	Methode
09:00 - 09:30 Uhr	Rekapitulation des Montags, Erfahrungsaustausch (1,5h p. B.)	Gespräch im Plenum
09:30 - 10:00 Uhr	Theorie und Praxis. Wiederholung der Qi Gong Übungen vom Vortrag	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:15 - 12:00 Uhr	Theorie und Praxis: Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsfeld geeignet, individuelle Abstimmung des Übungssystem, Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfe	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
14:30 - 15:30 Uhr	Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
15:30 - 16:30 Uhr	Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung	Übungen / Lernen im Dialog
16:30 - 17:30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gongs Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:30 - 18:00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Mittwoch	Inhalt	Methode
09:00 - 10:30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:30 - 12:00 Uhr	Traditionelle Chinesische Medizin als weiteres Mittel des bestehenden Gesundheitssystems. Diskussion zu den Möglichkeiten der Umsetzungen im Berufsalltag in Verbindung mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (1,5h p. B.)	Gespräch im Plenum
14:30 - 17:00 Uhr	Theorie und Praxis: Erweiterung und Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms, Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:00 - 17:30 Uhr	Atemschule und Energieaufbau – so hole ich mich aus dem Keller, wenn es im Büro so richtig rund geht	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:30 - 18:00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Donnerstag	Inhalt	Methode
09:00 - 10:30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:30 - 12:00 Uhr	Wichtige Erkenntnisse aus dem DAK- Fehlzeitenreport: Stress- und Burnout als häufigste Fehlzeitsache. Konkrete Erfahrungen der Teilnehmer*innen aus dem eigenen beruflichen Umfeld (1,5h p. B.)	Gruppenarbeit mit Austausch im Plenum
14:30 - 15:30 Uhr	Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
15:30 - 16:30 Uhr	Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung	Übungen/ Lernen im Dialog
16:30 - 17:30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:30 - 18:00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Freitag	Inhalt	Methode
09:00 - 10:30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen in der Gruppe
10:30 - 12:00 Uhr	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
13:00 - 14:00 Uhr	Umsetzung im Leben: Qi Gong Zustand vs. Alltag, Aufbau eines inneren Frühwarnsystems	Gemeinsame Entwicklung im Plenum
14:00 - ca.15:00 Uhr	Seminarabschluss: Was nehmen die Teilnehmer aus dem Bildungsurlaub mit für die bessere Bewältigung des Berufsalltags? Abschluss des Seminars	Gespräch im Plenum
Abreise am Folgetag ab 10 Uhr		

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....

die Ausbildung „Qi Gong“ in

- Akademie am Meer (Sylt)
- Almhotel Glieshof (Südtirol)

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-21-0477 bis 11.07.2023)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0061/18-FO2 bis 11.12.2020)
- Brandenburg (GZ: 26.13 – 47301 bis 30.04.2021)
- Berlin (GZ: II A 75 – 112450 bis 19.04.2022)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/21644 bis 31.12.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2020-786 bis 17.12.2021)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0305/20 bis 31.05.2022)

In folgenden Bundesländern ist B.I.E.K. als Bildungseinrichtungen für die Durchführung von Bildungsurlaub anerkannt:

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Saarland (Bescheid von 07/2014)



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. Dürke*

---

## Ablaufplan: Qi Gong

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

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift