

## Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Qi Gong – Sorge für deinen Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.
Veranstaltungsort: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)</li> <li>• Bildungshaus Neckarelz (Mosbach)</li> <li>• Bildungshaus St. Martin (Bernried am Starnberger See)</li> </ul>		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.		
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressverarbeitung</li> <li>- Entwicklungspotenziale</li> <li>- Innere Ruhe und Regeneration</li> </ul>		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Stressverarbeitung	Die Teilnehmer lernen, wie sie in beruflichen Pausen den Stress besser verarbeiten können. Hierbei geht es um eine neurologische Absenkung und Stabilisierung.
Dienstag	- Entwicklungspotenziale erkennen - Gesundheitssystem - Innere Ruhe und Regeneration	Die Teilnehmer bereiten sich auf Übungsabläufe vor, mit der sie qualitative Entwicklungspotenziale erkennen. Sie lernen das taoistische Weltbild als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems kennen. Teilnehmer lernen gegen Ermüdung und nachlassende Konzentration am Arbeitsplatz anhand von Übungen zu arbeiten. Durch einen Atemschule, Tiefenentspannung und auch Meditationsübungen erkennen die Teilnehmer ihre innere Ruhe und lernen sich und ihren Körper zu regenerieren.
Mittwoch	- Entwicklung einer heiteren Gemütsverfassung - Atemschule & Energieaufbau	Die Teilnehmer lernen anhand einer sorgfältigen Anleitung Methoden des entspannten Stehens während beruflichen Tätigkeiten. Außerdem können sie durch das innere Lächeln und heilende Laute die Entwicklung einer heiteren Gemütsverfassung verstehen. Anhang der Atemschule und dem Energieaufbau erlernen die Teilnehmer die Krisenbewältigung.
Freitag	- Qi-Gong Zustand vs. Alltag	Die Teilnehmer haben bereits eine gewisse Routine bei den Übungsabfolgen zur Vertiefung der Stressverarbeitung. Die Teilnehmer entwickeln im Plenum einen Aufbau eines inneren Frühwarnsystems, um das Gelernte ins Leben bzw. den beruflichen Alltag umzusetzen.

## Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Seminar
16.30 Uhr – 16.45 Uhr	Pause
16.45 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr	Seminar

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und  
Kommunikation veranstaltet

vom ..... bis .....

die Ausbildung „Qi Gong“ in

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> Kloster Buddhas Weg<br>(Siedelsbrunn/Wald-<br>Michelbach) | <input type="radio"/> Bildungshaus<br>Neckarelz<br>(Mosbach) | <input type="radio"/> Bildungshaus St.<br>Martin (Bernried am<br>Starnberger See) |
|---|--|---|

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in Bremen:

- Bremen (AZ: 23-17 2020/453LM bis 22.04.2022)



*S. Duske*

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