Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter (gilt nicht für Berlin

Montag	Inhalt	Methode
14:00 - 15:00 Uhr	Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer*innen	Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches
15:00 - 16:30 Uhr	Theorie Stress im beruflichen Alltag. Wie entsteht Stress überhaupt? Qi Gong als Stressprävention (1,5h p. B.)	Vortrag im Plenum
16:30 - 18:00 Uhr	Einstieg in Qi Gong Übungen. Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen	Gruppenübung
19:30 - 21:00 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
	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Dienstag	**Inhalt**	**Methode**
09:00 - 09:15 Uhr	Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:15 - 10:45 Uhr	Entwicklungen im Gesundheitswesen Analyse der Unterschiede zwischen Ost und West, Definition des Begriffes Gesundheit, Einbeziehung von Erkenntnissen der Chinesischen Medizin in die westliche Medizin (1,5h p. B.)	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:45 - 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 Fehlzeitursache. 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 – ca. 15:00 Uhr	Transfer der stressreduzierenden Übungen in den Alltag, im Besonderen in belasten-den Situationen am Arbeitsplatz. Auswertung des Bildungsurlaubes.	Gemeinsame Entwicklung im Plenum Gespräch im Plenum

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom …….…….. bis ……..
das Seminar **„Qi Gong“** im

- Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)
- Theodor-Schwartz-Haus (Lübeck)
- Landhaus Ostseeblick in Kronsgaard
- Bildungshaus St. Martin (Bernried am Starnberger See)
- Kunze Hof (Stadland-Seefeld)
- Haus Insel Reichenau
- Jugendherberge “Am Wattenmeer” (Borkum)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-23-0542 bis 11.06.2025)
- Brandenburg (GZ: 46.14-56760 bis 20.12.2024)
- Berlin (GZ: II A 74 – 118167 bis 08.05.2024)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30753 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-1000 bis 20.12.2024)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1262/24 bis 23.06.2026)
- Niedersachsen (Gesch.Z.: B24-126069 bis 31.12.2026)
- Saarland (unbefristet)

Für BW gilt: Für Baden-Württemberg liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

Für HH gilt: Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).

Für NRW gilt: Für In Nordrhein-Westfalen liegt eine **Trägeranerkennung** vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

WEITERBILDUNG HESSEN e.V. GEPRÜFTE WEITERBILDUNG HESSEN e.V.
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