

Seminarablauf

Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
-Das Seminar kann auch als Basiskurs für die Ausbildung zum Qi Gong Übungsleiter anerkannt werden-



Anreise am Vortag ab 15:00 Uhr	
Montag	Ankommen & erste Energieübungen
09:00 – 12:00	Begrüßung, Kennenlernen und gemeinsame Einstimmung auf die Seminarwoche. Austausch über persönliche Ziele und berufliche Herausforderungen. Stress, Dauerbelastung und mentale Erschöpfung im Alltag besser verstehen. Wege kennenlernen, wie innere Stabilität und Gelassenheit gestärkt werden können.
14:30 - 18:00	Sanfter Einstieg in die Welt des Qi Gong. Erste Übungen zur Entspannung und Regeneration für kurze Pausen im Berufsalltag. Praxisorientiertes Qi Gong-Training mit Übungen für unterschiedliche berufliche Situationen. Entwicklung eines leicht umsetzbaren Übungsprogramms für mehr Ruhe, Konzentration und Energie im Alltag. Gemeinsamer Tagesabschluss und Erfahrungsaustausch.
Dienstag	Konzentration stärken & neue Energie aufbauen
09:00 - 12:00	Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Reflexion der bisherigen Übungen. Ganzheitliche Gesundheitsansätze aus Ost und West kennenlernen. Impulse zur Förderung von Gesundheit, Balance und Wohlbefinden im Berufsleben. Qi Gong individuell anwenden: Übungen passend zu unterschiedlichen beruflichen Anforderungen auswählen und vertiefen.
14:30 - 18:00	Aktivierende Übungen gegen Müdigkeit und Konzentrationsverlust am Arbeitsplatz. Atemübungen und Tiefenentspannung für innere Ruhe, Gelassenheit und Regeneration. Wiederholung und Festigung des erlernten Qi Gong-Programms. Tagesauswertung und gemeinsamer Austausch.
Mittwoch	Beweglichkeit, Atem und innere Stabilität
09:00 - 12:00	Vertiefung der bisherigen Qi Gong-Übungen mit Fokus auf bewusste Bewegung und Körperwahrnehmung. Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin und ihre Bedeutung für Gesundheitsförderung, Stressabbau und einen achtsamen Berufsalltag.
14:30 - 18:00	Erweiterung des Qi Gong-Programms mit praktischen Übungen für mehr Energie, Ausgeglichenheit und Präsenz im Berufsalltag. Atemschule und Energieaufbau – Übungen für herausfordernde und belastende Arbeitssituationen. Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung
Donnerstag	Stress abbauen & Ressourcen stärken
09:00 - 12:00	Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms Stressbedingte Belastungen im Berufsleben erkennen und praktische Möglichkeiten der Gesundheitsförderung kennenlernen. Austausch über persönliche Erfahrungen aus dem Berufsalltag.
14:30 - 18:00	Qi Gong-Übungen zur Förderung von Konzentration, Beweglichkeit und neuer Energie. Entspannungs- und Atemtechniken zur Regeneration und inneren Balance. Gemeinsames Üben und Festigen des gesamten Qi Gong-Programms. Reflexion und gemeinsamer Tagesausklang
Freitag	Nachhaltige Integration in den Berufsalltag
09:00 - 12:00	Abschlussübungen und Wiederholung des gesamten Qi Gong-Programms. Praktische Übungen für Rücken, Schultern und Bewegungsapparat – ideal für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit.
13:00 - 15:00	Transfer der erlernten Übungen in den Alltag und den beruflichen Kontext. Entwicklung persönlicher Strategien zur Stressbewältigung sowie gemeinsamer Abschluss und Auswertung der Seminarwoche.
Abreise Freitag oder Samstag je nach Termin oder Standort	

Seminarablauf

Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
-Das Seminar kann auch als Basiskurs für die Ausbildung zum Qi Gong Übungsleiter anerkannt werden-



Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an Beschäftigte aus unterschiedlichen Berufsgruppen, die ihre körperliche und mentale Belastbarkeit im Arbeitsalltag stärken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung erlernen möchten. Angesprochen sind insbesondere Personen mit erhöhten beruflichen Anforderungen, die präventive Methoden zur Förderung von Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit in ihren Arbeitsalltag integrieren wollen.

Lerninhalte

Einführung in die Grundlagen des Qi Gong als Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung im Berufsalltag. Vermittlung von Übungen zur Förderung von Konzentration, Beweglichkeit, innerer Ruhe und Regeneration sowie zur Aktivierung neuer Energie bei beruflicher Belastung.

Kennenlernen ganzheitlicher Gesundheitsansätze und Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Reflexion persönlicher Stressfaktoren und Entwicklung individueller Strategien zur Entspannung und Stabilisierung im Arbeitsalltag.

Erlernen eines praxisnahen Qi Gong-Übungsprogramms mit Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen für unterschiedliche berufliche Situationen. Transfer der Übungen in den Alltag zur nachhaltigen Förderung von Gesundheit, Belastbarkeit und Wohlbefinden.

Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Die Teilnehmenden lernen Qi Gong als wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung im Berufsalltag kennen. Sie entwickeln praktische Fähigkeiten zur Förderung von Konzentration, Beweglichkeit, innerer Ruhe und emotionaler Stabilität in belastenden Arbeitssituationen. Durch Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen stärken die Teilnehmenden ihre Selbstwahrnehmung, Regenerationsfähigkeit und Belastbarkeit. Sie erlernen kurze und alltagstaugliche Übungen, die direkt am Arbeitsplatz angewendet werden können.

Arbeitgeber profitieren von Mitarbeitenden, die bewusster mit Stress umgehen, ihre Gesundheit aktiv fördern und auch in anspruchsvollen Situationen konzentrierter und ausgeglichener bleiben. Die vermittelten Inhalte unterstützen Prävention, Motivation und ein gesundheitsförderliches Arbeitsklima.

Kurz gesagt: Mehr Gelassenheit, Konzentration und Energie im Berufsalltag durch praxisnahe Qi Gong-Übungen zur nachhaltigen Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Seminarablauf

Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
-Das Seminar kann auch als Basiskurs für die Ausbildung zum Qi Gong Übungsleiter anerkannt werden-



Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar „Qi Gong“ in:

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin** für Deutschland (GZ: II A 74 – 133949 vom 10.05.2026 bis 09.05.2029)
- **Berlin** für Italien (GZ: II A 75 – 125372 bis 27.10.2026)
- **Brandenburg** für Deutschland (GZ: 46.14-64929 bis 31.12.2026)
- **Brandenburg** für Italien (GZ: 46.14-64149 bis 17.10.2026)
- **Hessen** für Deutschland (AZ: III7-55n-4145-1026-25-0484 bis 14.06.2027) – Anerkennung Hessen siehe nächste Seite
- **Hessen** für Italien (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0741 bis 26.10.2026) - Anerkennung Hessen siehe nächste Seite
- **Niedersachsen** (GZ: B24-126069 bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (AZ: 6692/1262/24 bis 23.06.2026 **und** AZ: 6692/2016/26 vom 22.06.2026 bis 21.06.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBF, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (AZ: 207-53502-2024-1329 bis 13.01.2027)
- **Schleswig-Holstein** Deutschland (GZ: WBG/B/36560 bis 31.12.2026)
- **Thüringen** (gem. §§ 8,9 und 10 ThürBfG; AZ: 27-0342-5350 unbefristet)

B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:

- **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
- **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013) d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.
- Für **HH** gilt: Nach dem BiURLG 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 (BiURLG HA § 15 Abs. 1).



S. Dürke

Unterschrift B.I.E.K.

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

Unterschrift

Seminarablauf

Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
-Das Seminar kann auch als Basiskurs für die Ausbildung zum Qi Gong Übungsleiter anerkannt werden-



**Nur für Mitarbeiter*innen aus Hessen
(Anerkennung Qi Gong für Deutschland)**

Hessisches Ministerium für Arbeit,
Integration, Jugend und Soziales



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-0484

Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstraße 10-12
64625 Bensheim

Bearbeiter/in: Sandra Henzel
Durchwahl: (06 11) 3219-3673
Fax: (06 11) 327194685
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht:

Datum: 31. März 2025

**Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der
Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz
vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)
Ihr Antrag vom 18.02.2025**

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

Qi Gong - Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen. Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **15.06.2025 bis 14.06.2027**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag


Kathrin Belten

Sonnenberger Straße 2/2A
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: poststelle@hsm.hessen.de
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den
Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen



Seminarablauf

Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
-Das Seminar kann auch als Basiskurs für die Ausbildung zum Qi Gong Übungsleiter anerkannt werden-



Nur für Mitarbeiter*innen aus Hessen
(Anerkennung Qi Gong für Italien)

Hessisches Ministerium für Arbeit,
Integration, Jugend und Soziales



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-24-0741

Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)

Bearbeiter/in: Björn Zakula
Durchwahl: (06 11) 3219-3673
Fax: (06 11) 327194685
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Promenadenstraße 10-12
64625 Bensheim

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht:

Datum: 13. Mai 2024

Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)
Ihr Antrag vom 13.02.2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

Qi Gong - Italien - Vergleichende Betrachtung des gesellschaftlichen Umgangs mit Stress in Deutschland und Italien -Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **27.10.2024** bis **26.10.2026**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Björn Zakula

Sonnenberger Straße 2/2A
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: poststelle@hsm.hessen.de
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den
Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

