Arbeitgeberunterlagen: Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
Seminar gilt auch als Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter

Anreise am Vortag ab 15 Uhr		
Montag	**Inhalt**	**Methode**
09:00 - 09:45	Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer*innen	Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches
09:45 - 11:15	Klima, Krisen, Katastrophen – Wie wir mit chronischem Zukunftsstress umgehen können (1,5h pol. Bild.)	Vortrag im Plenum
11:15 - 12:00	Einstieg in Qi Gong Übungen. Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen	Gruppenübung
14:30 - 17:00	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	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Dienstag	**Inhalt**	**Methode**
09:00 - 09:15	Erfahrungsaustausch	Gespräch im Plenum
09:15 - 10:45	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 pol. Bild.)	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:45 - 12:00	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	Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
15:30 - 16:30	Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung	Übungen / Lernen im Dialog
16:30 - 17:30	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gongs Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:30 - 18:00	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Mittwoch	**Inhalt**	**Methode**
09:00 - 10:30	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:30 - 12:00	Traditionelle Chinesische Medizin als weiteres Mittel des bestehenden Gesundheitssystems. Diskussion zu den Möglichkeiten der Umsetzungen im Berufsalltag in Verbindung mit dem betriebl. Gesundheitsmanagement (1,5h pol. Bild.)	Gespräch im Plenum
14:30 - 17:00	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	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	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe
Donnerstag	**Inhalt**	**Methode**
09:00 - 10:30	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
10:30 - 12:00	Wichtige Erkenntnisse aus dem DAK- Fehlzeitenreport: Stress- und Burnout als häufigste Fehlzeitursache. Konkrete Erfahrungen der Teilnehmer*innen aus dem eigenen beruflichen Umfeld (1,5h pol. Bild.)	Gruppenarbeit mit Austausch im Plenum
14:30 - 15:30	Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
15:30 - 16:30	Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung	Übungen/ Lernen im Dialog
16:30 - 17:30	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe
17:30 - 18:00	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung	Großgruppe

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

Arbeitgeberunterlagen: Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
Seminar gilt auch als Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter

Freitag	Inhalt	Methode
09:00 - 10:30	Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms	Praktische Übungen in der Gruppe
10:30 - 12:00	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	Umsetzung im Leben: Qi Gong Zustand vs. Alltag, Aufbau eines inneren Frühwarnsystems	Gemeinsame Entwicklung im Plenum
14:00 - 15:00	Seminarabschluss: Was nehmen die Teilnehmer aus dem Bildungsurlaub mit für die bessere Bewältigung des Berufsalltags? Abschluss des Seminars	Gespräch im Plenum
Abreise Freitag oder Samstag je nach Termin oder Standort		

Vorteile für den Arbeitgeber:

Montag	• **Grundlagen & Einstieg** • Förderung des Teamzusammenhalts durch gemeinsames Ankommen und Zielklärung • Aufbau eines Bewusstseins für psychische Belastungen im Arbeitsalltag (Zukunftsstress) und Einführung in Qi Gong als ressourcenorientiertes Selbsthilfemodell in Pausen und im Berufsalltag.
Dienstag	• **Gesundheitssystem & Berufsfeld-angepasste Übungen** • Wissenszuwachs über gesundheitsförderliche Strukturen (inkl. chinesischer Medizin) und deren Einbindung in den beruflichen Kontext. Individuelle Anpassung von Übungen zur Prävention von Ermüdung und Konzentrationsverlust – mit konkretem Transfer in verschiedene Berufsbilder.
Mittwoch	• **Transfer in betriebliche Praxis** • Vertiefung des Qi Gong-Programms mit Fokus auf Transfer in betriebliche Gesundheitsprogramme. • Diskussion über Integration traditioneller Methoden in bestehende Systeme stärkt Innovationskompetenz und reflektiert umsetzbare Konzepte im beruflichen Alltag.
Donnerstag	• **Stressfaktoren erkennen & gezielt handeln** • Reflexion realer Belastungen (z. B. durch Fehlzeitenstatistiken) im eigenen Berufsfeld • . Konkrete Gegenstrategien zur Stressbewältigung und Energieerhaltung im Arbeitskontext werden eingeübt, wodurch die langfristige Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden gefördert wird.
Freitag	• **Nachhaltigkeit & Transfer in den Alltag** • Nachhaltige Verankerung der erlernten Inhalte durch gezielte Übungen für den Büroalltag. • Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz von Mitarbeitenden mit klarem Fokus auf belastende Situationen. • Die abschließende Auswertung fördert Verantwortungsübernahme und Motivation.

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

Arbeitgeberunterlagen: Qi Gong

Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
Seminar gilt auch als Basiskurs für die Ausbildung zum QiGong Übungsleiter

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis …….

das Seminar **„Qi Gong“** in:

○ Akademie am Meer (List/Sylt)	○ Almhotel Glieshof (Mals, Südtirol; Italien)
○ DJH Borkum („Am Wattenmeer“)	○ Kunze-Hof (Stadland, Nordsee)
○ Gästehaus Germania (Wangerooge)	○ Bio-Landhotel Anna (Schlanders, Italien)
○ Familienferienpark Dambeck (Kratzeburg)	○ DJH Norderney (Norderney)

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 75 – 125370 bis 13.05.2026)
- 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)
- BW (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015 unbefristet)
- Hessen für Deutschland (AZ: III7-55n-4145-1026-25-0484 bis 14.06.2027)
- Hessen für Italien (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0741 bis 26.10.2026)
- Niedersachsen (GZ: B24-126069 bis 31.12.2026)
- NRW (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1262/24 bis 23.06.2026)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-1329 bis 13.01.2027)
- Schleswig-Holstein Deutschland (GZ: WBG/B/33813 bis 31.12.2025)
- Thüringen (gem. §§ 8,9 und 10 ThürBfG; AZ: 27-0342-5350 unbefristet)

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.

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 _____