

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.03. – 08.03.2024 unter der Seminarnummer 822024 das Seminar „Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin - Die Ruhe des Herzens – Resilienz im beruflichen Umfeld stärken“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungserkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 116047 vom 13.10.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.06.2024)
- **Hamburg** (gemäß Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 61940 vom 21.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.12.2026).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-125597-89 vom 02.01.2024 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 46.14-57532 vom 05.01.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs.1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I II7-55n-4145-1294-23-1458 vom 15.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.03.2026).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Die Ruhe des Herzens – Resilienz im beruflichen Umfeld stärken.
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen
Dozent: Saraswati Gabriele Pohly – in Vertretung für Martin Pendzialek
Termin: 04.03. – 08.03.2024

Montag

- 13.00 - 14.00 Uhr **Einführung:** Vorstellungsrunde, Erfahrungen der Teilnehmer mit den o.g. Seminarthemen, Erwartungen, persönliche Wünsche und Ziele für den BU zur Anwendung im Lebensalltag
- 14.15 - 15.45 Uhr **Praxis Qigong:** Einführung in grundlegende Aspekte der Körperarbeit: Wahrnehmung der Körperhaltung und –spannung mit Haltungs- und Bewegungsübungen, Erlernen von Haltungskorrektur.
- 16.00 - 17.30 Uhr **Praxis Qigong:** Vertiefung der Grundübungen, Wahrnehmung von An- und Entspannung des Körpers als Grundprinzipien der menschlichen Leistung in Beruf und Privatleben. Einführung der ersten Hauptübung des Herz-Qigong (Wandlungsphase Feuer).
- 19.00 - 21.00 Uhr **Theorie TCM:** Einführung in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Qi als Begriff für Lebensenergie, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen, Überblick zu den Methoden der TCM, Aufbau von Grundwissen der TCM für ein ganzheitliches Verständnis zur Anwendung im Seminarverlauf und Lebensalltag, Wahrnehmung von typischen Beschwerden und Erkrankungen, die z.B. in Mitteleuropa häufig auftreten (Film).

Dienstag

- 09.30 - 11.00 Uhr **Praxis Qigong:** Entwicklung der Aufmerksamkeit für die eigene körperliche und geistige Haltung z.B. in Stresssituationen. Anregung zur verstärkten Selbstwahrnehmung und Einschätzung der eigenen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Korrektur und Vertiefung der erlernten Praxisübungen besonders des Herz-Qigong.
- 11.15 - 12.45 Uhr **Theorie TCM:** Die Wandlungsphase „Herz“: Funktion und Bedeutung im Organsystem. Wichtige praxisbezogene Akupunkturpunkte und Leitbahnen, Grundlagen der Physiologie und Psychologie. Aufbau von Grundlagenwissen besonders um durch differenzierte Betrachtung den symptomorientierten Ansatz der westlichen Medizin vom ganzheitlichen Ansatz der TCM unterscheiden zu können.
- 14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong:** Zunehmende eigenverantwortliche Selbstübung unter Begleitung mit dem Schwerpunkt Aufmerksamkeit und richtiger Ausführung der Übungen. Verbesserung der Selbstwahrnehmung von z.B. eigener Haltung/Spannung/Übung mit zunehmender Selbstkorrektur auch zur verbesserten Wahrnehmung anderer Menschen im beruflichen und familiären Umfeld, erweiterte Korrektur der Aufricht-Richtung der Wirbelsäule, Einführung der zweiten Hauptübung des Herz-Qigong.
- 16.15 - 17.45 Uhr **Theorie Qigong:** Grundlagen des Qigong: Geschichte, Theorie, Philosophie, Methoden, Prinzipien, Techniken, Wirkungsbereiche und Schulen. Erklärung der Übungswirkung für die neue Hauptübung des Herz-Qigong. Die Bedeutung der Wandlungsphase Feuer für die enge Beziehung von Lebensenergie mit Blut und der wichtige Zusammenhang zwischen Ernährung und den Übungen des Qigong.

Mittwoch

- 09.30 - 11.30 Uhr **Exkursion:** Qigong, Taijiquan und TCM als Konzepte mit direkter Verbindung zwischen Menschen und Natur. Die Naturelemente wie z.B. Erde, Wasser oder Feuer als Impulsgeber für menschliche Gesundheit und Lebensqualität. Praxisübungen zur Wahrnehmung der Verbindung von Menschen und Natur am Beispiel der Elemente Wasser (Meer) und Feuer (Sonne). Aufbau einer verbesserten Wahrnehmung für die Einflüsse der natürlichen Umgebung auf das menschliche Wohlbefinden.
- 11.45 - 12.45 Uhr **Theorie TCM-Ernährung (1):** Einführung in die Ernährungslehre: Beispiele für Symptome und Beschwerden im Organsystem sowie individuell unpassende Ernährung. Die wichtige Kombination von Ernährung mit der Übung von Qigong und Taijiquan für eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Grundwissen über ein ganzheitliches Ernährungskonzept, Erwerb praxisorientierter Kenntnisse zur Analyse und Anpassung der eigenen Ernährung. Entwicklung eines nachhaltig wirksamen Ernährungsplans zur Stabilisierung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Privatleben.
- 14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Taijiquan:** Grundlagen mit Schritzübungen, Haltung und Bewegung, Schwerpunkt mit Aufmerksamkeit für Haltung und Bewegung in Beziehung zu verbaler und nonverbaler Kommunikation im Lebensalltag. Wahrnehmung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Qigong und Taijiquan. Bewusstmachung der Prinzipien von Entspannung und Ruhe durch Partnerübungen besonders zum Ausgleich von emotionalem (Herz!) Stress- bzw. Konfliktsituationen in Beruf und Privatleben.
- 16.15 - 17.45 Uhr **Theorie TCM-Ernährung (2):** Das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen; die Wandlungsphase „Feuer“ mit ihrer entsprechenden Wechselbeziehung zur Wandlungsphase „Erde“: Der Verdauungsprozess (Stoffwechsel), Funktionen, Symptome (Stress, Ängste, Freude), typische Beschwerde- und Krankheitsbilder, Psychologie. Die wichtige Wechselbeziehung zwischen dem „Unteren Erwärmer (Niere/Leber)“ und dem „Oberen Erwärmer (Herz/Lunge)“ für eine natürlich gesunde Leistungsfähigkeit des Herzens durch individuell passende Ernährung. Erwerb von wissenschaftlich fundiertem Grund- und Aufbauwissen, um in Beziehung zur Übungspraxis leistungsmindernde Stressphasen zu erkennen und selbstständig Anpassungen bei Bewegung und Ernährung vornehmen zu können.

Donnerstag

- 09.30 - 11.00 Uhr **Praxis Qigong, Gesundheit und Resilienz:** Eigene Konflikte erkennen und lösen verbunden mit den Übungen der „inneren Kampfkunst“ des Taijiquan. Diesbezüglich intensives Training der Sinneswahrnehmung mit z.B. Sehen, Hören, Berühren und Spüren in der Übung mit anderen Menschen. Wahrnehmung körperlicher Spannungsmuster bei sich selbst und Übungspartnern. Vorbereitung der Wahrnehmung von Konflikten und ihrer „Energien bzw. Ausdrucksformen“ im beruflichen und familiären Umfeld.
- 11.15 - 12.45 Uhr **Theorie Taijiquan:** Einführung in die Geschichte, Theorie, Philosophie, Prinzipien, Techniken des Taijiquan und Wirkungsbereiche mit Einsatzmöglichkeiten im persönlichen Lebensalltag. Vermittlung von Grundwissen in Bezug zur Übungspraxis zum Verständnis für die inhaltlichen Beziehungen des Qigong, Taijiquan und der TCM. Transferwissen für die flexible Anwendung der Methoden durch Praxisübung und der Prinzipien z.B. unter Stressbelastung.
- 14.30 - 16.00 Uhr **Praxis Qigong und Taijiquan:** Übungsschwerpunkt: Selbstbeobachtung bzw. -wahrnehmung über o.g. Sinneswahrnehmung mit z.B. Sehen, Hören, Berühren und Spüren bei Selbst- und Partnerübungen. Vertiefung der entspannten Aufmerksamkeit für die koordinierte Bewegung von Hüften, Becken, Lenden- und Brustwirbelsäule (Körpermethode) zur ruhigen „Bewegung des Herzens“. Wahrnehmung des Aufwands eigener körperlicher, geistiger und emotionaler Kraft in Beziehung zur eigenen „inneren“ (Qi) Kraft: Bewusste Ökonomisierung der eigenen Lebensenergie im beruflichen und privaten Umfeld in z.B. Konflikten und Krisen („SelbstBewusstSein“ in jeder Situation und Form der Kommunikation“).
- 16.15 – 17.45 Uhr **Theorie Qigong, Taijiquan, TCM und Resilienz:** Das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen: Die Wandlungsphase „Holz“(Leber): Ordnung und Leitung der Lebenskraft im Kontext mit menschlichen Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen in Beziehung zur Wandlungsphase „Feuer“. Die Bedeutung der Herzenergie („Qi“) mit ihrer individuellen altersbezogenen Leistungsqualität zum Aufbau von psychischer Widerstandskraft. Verständnis für die unmittelbar natürliche Anwendbarkeit von Qigong, Taijiquan und der TCM zum nachhaltigen Aufbau von persönlicher und gesundheitlicher Entwicklung im Berufs- und Alltagsleben.

Freitag

- 07.30 – 09.00 Uhr **Praxis der erlernten Übungen des Qigong und Taijiquan:** Wiederholung, Vertiefung und Feinkorrektur besonders der Herz-Qigong-Übungen. Absicherung der richtigen Durchführung der erlernten Grund- und Hauptübungen des Qigong und Taijiquan für eine hohe Wirkungsqualität und nachhaltige Gesundheitsförderung zugunsten einer verbesserten Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben.
- 09.00 – 10.45 Uhr **Gruppenarbeit:** „Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der erlernten Inhalte des Qigong, Taijiquan und der TCM im beruflichen und privaten Umfeld“. Reflexion und Diskussion wichtiger persönlicher Denk- und Verhaltensmuster wie z.B. Unruhe, Unsicherheiten, Sorgen, Ängste, unregelmäßiger Ernährung, Anspannung in bestimmten beruflichen Situationen; Erarbeitung von konkreten Lösungswegen. Abschließende Bearbeitung der behandelten Themen des Bildungsurlaubs: Schulung der Fähigkeit zur ganzheitlichen Verknüpfung der erlernten Inhalte für lösungsorientierte Alltagsstrategien. Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen psychischen Widerstandskraft (Resilienz) in Bezug auf Körper, Geist und Seele in Beziehung zur Lebensenergie „Qi“.
- 10.45 – 13.30 Uhr **Zusammenfassung** des Seminars, Abklärung von Fragen in Bezug auf die Umsetzung der Methoden und Konzepte im beruflichen und privaten Lebensalltag zu nachhaltiger Entwicklung von Persönlichkeit und körperlich-geistiger Gesundheit. Sensibilisierung für die Anwendbarkeit der Inhalte im Umfeld von Arbeit und Familie. Darstellung einfacher Lösungswege anhand von Beispielen aus beruflichen und privaten Alltagssituationen („Transfer“), Feedbackrunde, Seminarende.

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen sowie der Stress- und Sozialkompetenz durch verbesserte Entspannungsfähigkeit, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.