

Qigong, Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin – Die Ruhe des Herzens – Resilienz im beruflichen Umfeld stärken

Bildungsurlaub

Ein zentrales Thema in unserem Lebensalltag ist die Balance von privaten und beruflichen Aufgaben mit Freizeit und Entspannung. Viele Menschen wünschen sich, über mehr Ausgleich ihre „Mitte“ wiederzufinden, körperliche und geistige Spannungen abzubauen, besser zu schlafen oder eine individuell passende Ernährung umzusetzen. Diese Wünsche und Ziele entstehen durch unsere täglichen Anforderungen in der Familie und im Beruf, besonders wenn wir dauerhaft aus dem „Gleichgewicht“ geraten. Die Auswirkungen von negativem Stress sind bekannt, müssen aber jeweils wahrgenommen und zugeordnet werden, um sie erfolgreich aufzulösen.

Die Methoden und Konzepte der Chinesischen Bewegungskünste und Medizin sind ursprünglich auf Vorsorge und Früherkennung von Beschwerden und Erkrankungen ausgerichtet (Prävention). Zudem bieten sie aufgrund des ganzheitlichen, naturmedizinischen Ansatzes eine besonders hohe Wirkungsqualität für eine gesunde und tiefgreifende Regulation auf den Ebenen Körper, Geist und Seele.

Qigong und Taijiquan als Bewegungskünste tragen diesen Ansatz in fundamentaler Form in sich, indem sie die Zirkulation und Verteilung unserer Lebensenergie „Qi“ auf allen Ebenen fördern und damit unsere Selbstheilungskräfte stärken.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschreibt die Beziehung des Menschen zu allen natürlichen Elementen wie zur Erde, zum Metall, zum Wasser, zum Holz oder zum Feuer. Diese Beziehungsmuster werden verwendet, um z.B. diese Elemente unserem Organsystem zuzuordnen.

Aus Sicht der westlichen Medizin sind weltweit die häufigsten Erkrankungen und Beschwerden dem Herz-Kreislaufsystem zugeordnet. Wie bekannt ist das Herz für den Bluttransport durch den Körper zuständig; aus Sicht der TCM wiederum wird der Bluttransport durch das Qi des Herzens ermöglicht. Besonders durch diese Wechselbeziehung wird die wichtige Bedeutung des Herzorgans für die Lebensgesundheit des Menschen herausgestellt.

Der „Funktionskreis Herz“ entspricht der Wandlungsphase des Feuers und prägt als konstellierende Kraft unsere Persönlichkeit und ihren Zusammenhalt. Ein „unruhiges“ Herz erzeugt oftmals beschleunigtes Denken und Fühlen und kann weitergehend z.B. Nervosität, Schlafunruhe, Konzentrations- und Verdauungsstörungen sowie spezifische Beschwerden und Erkrankungen entwickeln.

Das Seminar vermittelt Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Inhalten der TCM mit Qi, Leitbahnen und Akupunkturpunkten, Organsystem, Yin und Yang oder der Ernährungslehre. Gemeinsam mit der Theorie und Praxis des Qigong und Taijiquan kombiniert mit der TCM erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren aktuellen Gesundheitszustand ganzheitlich einzuordnen, zu spüren, zu verstehen und selbstständig gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Besonders mit den ausgewählten Übungen des Qigong und Taijiquan können Sie Ihr „Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren“.

Seminarnummer:	822024
Termin:	04.03. – 08.03.2024
Dauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Heiligenhafen, Ostsee
Preis:	975,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.175,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Saraswati Gabriele Pohly - in Vertretung für Martin Pendzialek -
Saraswati Gabriele Pohly (Dipl.Soz.Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin und Seminarleiterin. Sie hat nach ihrem Studium verschiedene Therapiemethoden kennen gelernt, die sie selber anwendet und auch lehrt. Dazu gehören Hypnotherapie, <i>The Journey</i> , Chakra- und Emesthos®-Therapie. In ihren Seminaren verbindet sie Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel, das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern. Sie hat die Fähigkeit auch anspruchsvolle Stoffe spielerisch und mit Leichtigkeit zu vermitteln. Sie ist Autorin des Buches „RESILIENZ YOGA – Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen“. Mehr über sie ist auf ihrer Webseite www.gabrielepohly.de zu finden.	
Minimale Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Bei regelmäßiger Anwendung im Lebensalltag entwickeln Sie eine deutlich verbesserte Stressresistenz und Leistungsfähigkeit, verbunden mit bewusster Abgrenzung gegen Überforderung im Sinne von unnötiger negativer Stressbelastung.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt. So werden Sie darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten. Die Seminarwoche eignet sich insbesondere auch für Personen, die ihr Erfahrungswissen als Multiplikatoren anschließend an Dritte weitergeben möchten.

Die Dozentin

Saraswati Gabriele Pohly



Seminarinhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis des Qigong, Taijiquan und der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Umfangreiche Übungspraxis von Bewegung, Entspannung, Ruhe, Aufmerksamkeit, Haltung, Dehnung u. Atmung für den Fluss unserer Lebensenergie „Qi“
- Training des inneren Organsystems
- Meine Wirbelsäule und Ich
- Entwicklung des „Zentrums“ (Mitte) für Körper, Geist und Seele
- Schulung der Sensorik (Körpersinne) und Intuition
- Analyse und Optimierung der persönlichen Ernährung

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter)
- 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, verbesserter Fluss unserer Lebensenergie „Qi“, Verbesserung der Emotionalen und der Stress- und Sozialkompetenz. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und mit dem Umgang mit Herausforderungen sowie und des „SelbstBewusstSeins“.

Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 100,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Landblick: 116,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 196,00 € Zuschlag insgesamt
- Etagenbutze Meerblick als EZ: 316,00 € Zuschlag insges.

Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG
Seebrückenpromenade 4
23774 Heiligenhafen
Tel. 04362-50040
heiligenhafen@bretterbude.de
www.bretterbude-hhf.de



Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.