

## Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong

Stressregulation, Resilienztraining, innere und äußere Aufrichtung - persönlichen und beruflichen Herausforderungen entspannt begegnen.

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Ausübung dieser fließenden Bewegungsabläufe stärkt innere Ruhe und Resilienz. Die Methode des Qigong wirkt über die Ansprache verschiedener Ebenen und Strukturen des Körpers, so z.B. über das vorgestellte Lenken des Qi Flusses, oder dem Dehnen von Muskeln und Sehnen. Die Übungsprinzipien werden in diesem Seminar anschaulich vermittelt und erfahrbar gemacht. Über die Theorie der 5 Wandlungsphasen können Blockaden erkannt, aber auch Impulse zur Stärkung der eigenen Motivation und Kreativität im privaten und beruflichen Alltag gesetzt werden.

Durch dynamische Übungen und Übungen der Ruhe, bekommen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Qigong verbindet Körper, Geist, und Seele. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement und Gesundheit.

Die Wechselwirkungen von körperlichen Spannungen und Stress sind weitläufig bekannt und werden in diesem Seminar herausgestellt. Gezielte Methoden zur Bewusstmachung und Unterstützung einer eigenen, guten Haltung werden praktisch vermittelt. Wohlbefinden ist sofort spürbar, wenn es darum geht, den typischen Beschwerden von Dysbalancen in der Muskulatur -die durch zu vieles Sitzen, oder zu wenig ausgleichender Bewegung entstanden sind- mit sanftem Dehnen und gezielter Kräftigung entgegenzuwirken.

Entspannende und aktivierende Atemtechniken werden präzise angeleitet - diese aktivieren das Immunsystem und unterstützen unser Wohlbefinden im Alltag, bauen Stress ab und wirken aktiv gegen Erschöpfung.

Methoden des Coachings stärken und machen Ressourcen bewusst, auf die im Alltag spielerisch zurückgegriffen werden kann.

Ausgewählte Übungen für die am Arbeitsplatz überlasteten und unterforderten Muskelgruppen werden zur individuellen Anwendung praktisch vermittelt und können so in den Berufsalltag transferiert werden.

#### Seminarinhalte

Sie erlernen die Ausrichtung von Körper- und Geisteshaltung durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining des Qigong. Außerdem lernen Sie die Stresssysteme und Ihre persönlichen Regulierungsmechanismen kennen. Sie gewinnen Einblicke in die Philosophie des Qigong und ein Verständnis für unsere emotionalen Zustände und Reaktionsweisen.

Durch dynamische Übungen und Übungen der Ruhe, bekommen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Qigong verbindet Körper, Geist und Seele. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement und Gesundheit.

Weitere Inhalte sind ein Rücken stärkendes Training und Entspannungstechniken zur Selbstregulation.

Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen die eigenständige Anwendung und eine Integration in den beruflichen Alltag.

<b>Seminarnummer:</b>	<b>823425</b>
<b>Termin:</b>	<b>11.05. - 16.05.2025</b>
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr) – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>List, Sylt</b>
<b>Preise:</b>	845,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC  EZ-Zuschlag 100,- € insgesamt  1.045,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Frauke Mayer
<b>Frauke Mayer</b> (Jhg. 1967) arbeitet freiberuflich als Gymnastiklehrerin in eigenem Unternehmen und in eigener Praxis. Ihr Schwerpunkt liegt auf Rückengesundheit und der Körperwahrnehmung als Basis für einen bewussten und gesunden Umgang mit sich selbst. Langjährige Berufserfahrung und Zusatzausbildungen in integraler Körperarbeit und Qigong ermöglichen es ihr, den Menschen in seiner Potentialentfaltung zu unterstützen.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

**Die Dozentin  
Frauke Mayer**





### **Ihr Nutzen**

Schulung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung, wodurch Ihre Präsenz und Ausstrahlung zunehmen.  
Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.  
Verbesserter Fluss unserer Lebensenergie „Qi“.  
Verbesserung der Emotionalen-, Stress- und Sozialkompetenz.  
Sie erlernen Methoden zur Stärkung und Entspannung von Körper und Geist.  
Minderung des Risikos für gesundheitliche Probleme durch bewusste Bewegung.  
Stärkung Ihrer Resilienz und Erkennen eigener Ressourcen.  
Sie entwickeln Verständnis und Wertschätzung für sich selbst und andere.

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Das Seminar richtet sich an Interessierte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf 2-3 Stunden körperlicher Bewegung einzulassen.

### **Organisatorisches**

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.  
Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.  
Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

EZ-Zuschläge: Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 100,00 € insgesamt.  
Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

### **Anreise**

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.  
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab.  
Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal).  
Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.  
Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### **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.

### **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 Reise-Rücktrittsversicherung.

