

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus dem alten China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen in lockerer, aufrechter Körperhaltung ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Biodynamische Entspannungstechniken, die schon nach kurzer Anwendung eine tiefe Ebene der Erholung ermöglichen, ergänzen die östlichen Trainingsformen.

Insgesamt ist das Übungskonzept sehr überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden, die sich bald zu den „Oasen“ des Alltags entwickeln.

Die hier angebotenen Techniken können von jedermann erlernt und ausgeübt werden, ungeachtet des Alters und der Vorkenntnisse. Das Seminar ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene konzipiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarinhalte

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Alltag
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur
- Sie gewinnen einen Überblick über die Faktoren, die im Berufsalltag zu Stress führen und die Auswirkungen, die Stress auf die Gesundheit des Menschen hat. Sie erfahren, wie Sie Stress und innere Konflikte reduzieren können, um im Arbeitstag gelassener zu bleiben und Ihre Energien effizienter einzusetzen. Sie stärken Ihre Vitalität, Kreativität und innere Ruhe.

Seminarnummer:	833325
Termin:	03.11. - 07.11.2025
Seminardauer:	Mo 13:30 Uhr (Beginn 12:30 Uhr mit dem Mittagessen) bis Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Sonnenberg, Einbeck
Preis:	745,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 40,00 € insg. 945,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Udo Junghans
Udo Junghans (Jhrg. 1957) ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat 1984 mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und unterrichtet seit 1991 mit diesen Techniken in eigenen Gruppen und Bildungsurlauben. Er ist zusätzlich in Integrativer Atemtherapie und biodynamischer Körperarbeit ausgebildet und arbeitet als Körper- und Atemtherapeut.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Vorkenntnisse

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere inhaltliche Informationen zum Seminar erhalten Sie beim LIW e.V. oder direkt beim Dozenten (0221/742035).



Dozent Udo Junghans

Ihr Nutzen

- Sie erlernen Entspannungskonzepte und Übungsprogramme des Tai Chi und Qi Gong zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, die im Berufsalltag praktikabel sind.
- Sie erwerben die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.
- Sie erwerben ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf den Körper und Psyche und die damit verbundenen positiven Effekte auf den Berufsalltag.
- Sie schulen Ihre Wahrnehmung im Sinne eines „Frühwarnsystems“. Sie erlernen rechtzeitig wahrzunehmen, was Sie in Stress bringt und was Ihre Gelassenheit unterstützt. Das macht sie flexibler, fördert angemessene Reaktionen in herausfordernden Situationen und stärkt insgesamt eine lösungsorientierte Haltung und Ihre soziale Kompetenz.
- Sie praktizieren eine achtsame Haltung, stärken so Ihre Ressourcen und unterstützen die Entfaltung Ihres Potenzials.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

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.

Seminarzeiten

Zum Auftakt ist um 12.30 Uhr ein gemeinsamer Mittags-Imbiss geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

Übernachtung/Verpflegung

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhang-grundstück, wohl-tuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.



Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

Anreise: Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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.