

## Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Taichi und Qigong

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

In unserer modernen Kultur und Arbeitswelt sind wir häufig an Strukturen gebunden und mit Lebensbedingungen konfrontiert, in der die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts mehr und mehr ins Hintertreffen geraten. Wir verlieren uns in Anforderungen und Ansprüchen im Außen, und haben immer weniger Zugang zu unserer inneren Mitte. Dabei brauchen wir diesen Bezugspunkt, um immer wieder unsere körperliche und emotionale Gesundheit, geistige Ruhe und Kreativität regenerieren zu können.

Taichi und Qigong sind alte chinesische Bewegungs-, Heil- und Meditationsformen, die in unserer modernen westlichen Gesundheitsversorgung ihren Platz gefunden haben. Sie bestehen aus weichen, runden Bewegungen, die in entspannter aufrechter Haltung ausgeführt werden. Über die Achtsamkeit in der Körperhaltung, im Bewegungsfluss und in der Atmung öffnet sich uns ein Bezug zu unserer Mitte, einer inneren „Oase“, in der wir ausruhen und auftanken können, und gleichzeitig Stille und Lebenskraft finden.

Dieser Effekt der Regeneration und Stressentlastung stellt sich schon im Verlauf des Bildungsurlaubs ein: durch einen gleichbleibenden und gut überschaubaren Übungsablauf, durch eine ruhige und naturbezogene Umgebung und großzügige Pausen, in denen jeder seinem individuellen Bedarf an Regeneration und Integration der Übungen Raum geben kann.

#### 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

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 Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

<b>Seminarnummer:</b>	835126
<b>Termin:</b>	15.03. - 20.03.2026
<b>Seminardauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bildungshaus St. Martin Bernried am Starnberger See
<b>Preis:</b>	925,00 € (Ü/VP im DZ) EZ-Zuschlag: 125,00 € insgesamt.  1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozent:</b>	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.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

Der Dozent  
Udo Junghans



## 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:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Stressentlastung und Verbesserung von Konzentration und Haltungsproblemen. Tai Chi und Qi Gong sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den aktuellen Mehrpreis pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## 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.

