

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

Bildungsurlaub / Bildungszeit

*„Wer Tai Chi Chuan übt, wird gelassen wie ein Weiser,
stark wie ein Krieger und geschmeidig wie ein Kind.“*

Tai Chi ist eine jahrhundertalte, traditionelle chinesische Bewegungskunst. Sie ist Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst zugleich. Ziel aller Übungen des Tai Chi ist es, in den langsamen, fließenden Bewegungen Körper, Seele und Geist zu entspannen und eine besondere innere Kraft zu entwickeln. Im Seminar wird ein traditioneller Bewegungsablauf, die Form des Yang-Stils vermittelt. Dies ist ein längerer Bewegungsablauf, bei dem mehrere Bewegungen aneinandergereiht werden. Die langsam fließenden, meditativen Bewegungen ermöglichen es, die Aufmerksamkeit nach innen und auf den Fluss der Lebensenergie im Körper zu richten.

Qi Gong-Übungen unterstützen den Körper und stärken ihn. Qi Gong ist die Arbeit mit der Lebensenergie, im Stehen, Sitzen und in der Bewegung. Die traditionellen Übungen des Qi Gong regen die Lebensenergie an und steigern sie. Körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst. Ärger, Stress und Ungeduld werden umgewandelt in Lebenskraft. Innere Ruhe, Geduld und Ausgeglichenheit stellen sich sehr schnell ein.

Schwerpunkt des Seminars ist es, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Die Übungen tragen auf physischer Ebene dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen sie die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck und hohen Anforderungen geprägten Umfeld erfolgreicher zu gestalten.

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Ressourcen und innere Kraft und gewinnen so mehr Gelassenheit und Klarheit im Berufsalltag.
 - Sie steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und lösen Energieblockaden auf.
 - Sie entwickeln ein Gespür dafür, welche Faktoren Stress in Ihnen auslösen und lernen Werkzeuge kennen, damit umzugehen.
 - Sie üben sich in Respekt für sich selbst und für andere und schulen so Ihre soziale Kompetenz.
 - Sie üben in herausfordernden Situationen lösungsorientiert zu bleiben und stärken Ihre Handlungskompetenz.
- Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte für Multiplikatoren möglich ist.

Seminarnummer:	838025
Termin:	09.03. - 14.03.2025
Seminardauer:	So 18.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Seminarpreis:	395,00 € zzgl. Ü/VP 595,00 € für Firmen
Dozent:	Michael Schmidt

Michael Schmidt (Jahrgang 1959) hat seine Ausbildung zum Tai Chi-Lehrer beim Tai Chi Forum Deutschland absolviert und regelmäßig an Fortbildungen, u.a. in Healing Tao bei Mantak Chia, teilgenommen.

Er unterrichtet seit 1996 in Bildungseinrichtungen, physiotherapeutischen Praxen und im Buddhistischen Zentrum Laacher See sowie in eigenen Gruppen und in Einzelunterricht.

www.taichi-westerwald.de

mind. Teilnehmerszahl: 8
max. Teilnehmerszahl: 11

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung.



Ihr Dozent

Michael Schmidt

Seminarinhalte

- Erlernen energetisch und geistig einstimmender Vorübungen (Qi Gong), die den Körper vorbereiten auf die Bewegungen des Tai Chi
- Erlernen des Bewegungsablaufs der Yang-Form
- Erlernen kurzer Standmeditationen
- Stressentlastung durch Tai Chi und Qi Gong
- gesunde Bewegungsmuster bewusst machen und Fehlhaltungen des Körpers ausgleichen mit Tai Chi und Qi Gong
- Integration von Tai Chi und Qi Gong in den beruflichen Alltag

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmende 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.

Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impresum/>

Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.



Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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 Reiserücktrittsversicherung.

