

## Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong „Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck Überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Welche Kompetenzen sind notwendig, um den äußeren Belastungen zu begegnen? Wie erkenne ich Signale von Stress und Anspannung, um mir selbst, aber auch anderen, zu einem gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen zu verhelfen? Wie kann ich in meinem Arbeitsumfeld ein besseres Stressmanagement umsetzen oder kompetent vermitteln?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Im Mittelpunkt steht dabei das meditative Bewegungstraining Qigong. Es gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen, fließenden Bewegungen, Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft dienen dem Ziel, Achtsamkeit einzuüben und innere Ressourcen zu wecken. Die einfachen Übungen helfen, zu entsleunigen, bewusst abzuschalten und auf diese Weise mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln. Das Seminar wendet sich insbesondere an Arbeitnehmer/innen, die im Beruf mit diesen Fragestellungen konfrontiert sind und/oder diese Kompetenzen an andere weitergeben möchten.

Im theoretischen Teil wird beleuchtet, inwieweit die Traditionelle Chinesische Medizin wertvolle Inspiration geben kann, um schädliche Denkmuster zu hinterfragen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine gesunde Balance zu finden zwischen äußeren Anforderungen in der Arbeitswelt und innerer Stressbewältigung. Die jahrhundertealten Lebensweisheiten chinesischer Dichter und Denker bieten wertvolle Ansätze, die Stresskompetenz zu stärken und gelten auf verblüffende Weise auch in der heutigen modernen Zeit.

Im Mittelpunkt des Übens stehen die „15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng“ nach Professor Jiao Guorui. Hinzu kommen Lockerungs- und Selbstmassageübungen der chinesischen Heilkunde, Atemübungen, meditative Entspannungsübungen und Akupressur. Ergänzend werden einfache Techniken des Shiatsu erlernt. Die japanische Behandlungsmethode beruht ebenfalls auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Erlernte hilft, Strategien zu entwickeln, die darin unterstützen das Berufsleben klarer, effizienter und erfolgreicher zu gestalten und diese Kompetenzen an Dritte weitergeben zu können.

<b>Seminar Nr.:</b>	839825
<b>Termin:</b>	08.12. – 12.12.2025
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steyl, Venlo (NL)
<b>Preise:</b>	775,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 45,00 € insg. 975,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Bernadette Calenberg
Bernadette Calenberg ist seit vielen Jahren als Trainerin im Bereich Gesundheit/Entspannung tätig. Sie ist Qigong-Lehrerin (Ausbildung bei der „Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn), Shiatsu-Therapeutin (Ausbildung beim „Institut für Orientalmedizin“, Massenheim, anerkannt von der „Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland“) und Heilpraktikerin (Gesundheitsamt Köln). In ihrem Ursprungsberuf ist sie Journalistin. Ständige Fortbildung in Qigong, Shiatsu und Meditation.	
Minimale Teilnehmendenzahl:	10
Maximale Teilnehmendenzahl:	19
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	



Die Dozentin Bernadette Calenberg

## Seminarinhalte

- 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng
- Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze der TCM zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Vermittlung einfacher Shiatsu-Techniken

## Ihr Nutzen

- Durch die erlernten Übungskonzepte bekommen Sie die Erfahrung, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag entspannter und effizienter arbeiten zu können.
- Sie können besser wahrnehmen, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht und können entsprechend flexibler auf Situationen und Anforderungen reagieren. Somit können Sie auch unter Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben.
- Durch die Möglichkeit schneller in eine innere gesammelte und achtsame Haltung zu gelangen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale in Ihrem Berufsumfeld besser zu aktivieren und zu nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Qigong fördert die Haltung von Achtsamkeit und innerer Zentrierung. Dadurch können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, und somit in Ihrem Berufsumfeld und ihren Teams einfühlsamer und flexibler reagieren und soziale Prozesse besser begleiten.

## Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus in vegetarischer Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.steyl.eu](http://www.steyl.eu)



## Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



## Anreise

### mit dem Auto

Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### mit der Bahn

Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung 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.