

## Östliche und westliche Entspannungsverfahren

Für mehr Balance im Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	U036Ki
<b>Wann?</b>	Mo, 16.10.17 – Fr, 20.10.17
<b>Wo?</b>	Melanchthon-Akademie Kartäuserwall 24b 50678 Köln
<b>Wer?</b>	Christina Gott-Jabby Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin



In diesem Bildungsurlaub werden bewährte östliche und westliche Wege zu mehr Ausgeglichenheit, Präsenzfähigkeit, Entspannung und Stressbewältigung in einer fließenden Vernetzung von Theorie und Praxis vorgestellt.

Dabei lernen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie die Hintergründe und Inhalte des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, der Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Qigong kennen.

#### Seminarziele:

- Stressvorbeugung
- Selbstmanagement, Konzentration auf das Wesentliche
- Erlernen von ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Entspannungsverfahren
- Transfer in das Berufsleben

#### Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

---

## Seminarinhalte

### Östlichen und westliche Entspannungsverfahren

Für mehr Balance im Beruf und Alltag

Mo, 16.10.17 – Fr, 20.10.17

#### **Montag:**

- 09.30h Ankommen, Begrüßung, Kennenlernrunde, Ziele  
Einführung in die westlichen und östlichen Entspannungswege
- 10.30h Qigong Yangsheng, Historie, Schulen, das Qi-Konzept
- 12.30h Grundlagen der Praxis: Vorbereitungsübungen im Stehen, im Sitzen
- 13.30h Pause
- 14.30-16-00h Autogenes Training nach J.H.Schultz, Grundstufe und Oberstufe, Praxis: Die Schwereübung, die Wärmeübung

#### **Dienstag:**

- 09.00h Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Grundlagen, Einübung der Langform:  
Die 16 Muskelgruppen
- 10.30h Reflexion über persönliche Erfahrungen mit Stresssituationen im Berufsalltag
- 12.30h Erarbeitung von Strategien zum Spannungs- und Stressabbau
- 13.30h Pause
- 14.30-16.00h Selbstmanagement: Zeit für mich – Gruppenarbeit, Plenum

#### **Mittwoch:**

- 09.00h Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage), theoretische Grundlagen, Kontraindikationen
- 10.30h Praxis: Hals-Nacken-Rückenshiatsu –Partner(-innen)massage
- 12.30h Work-Life-Balance - Diskussion
- 13.30h Pause
- 14.30-16.00h Fußreflexzonenmassage: Einführung, Grundlagen, Praxis:  
Partner(-innen) - Massage oder Eigenmassage

#### **Donnerstag:**

- 09.00h Praxis: Wiederholung der AT- und der PMJ Entspannungsübungen
- 10.30h Kleine Pausen in den Alltag einbauen mit den gelernten Entspannungsmethoden
- 12.30h Stärkung der „Mitte“; mit Qigongübungen, Körper, Gedanken und Gefühle beeinflussen
- 13.30h Pause
- 14.30-16.00h Work-Life-Balance - Einzelarbeit und Austausch im Plenum; Atemmeditation

#### **Freitag:**

- 09.00h Praxis: Wiederholung und Vertiefung der kennengelernten Entspannungsübungen
- 10.30h Der achtsame Umgang mit sich selbst (Gruppenarbeit), Transfer in den Berufsalltag
- 12.30 – 14.00h Abschlussbesprechung, Feedbackrunde, Abschlussentspannungsübung