

## Qigong

### Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

#### Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	U040Ki
<b>Wann?</b>	Mo, 11.12.17 – Fr, 15.12.17
<b>Wo?</b>	Melanchthon-Akademie Kartäuserwall 24b 50678 Köln
<b>Wer?</b>	Christina Gott-Jabby Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin



Qigong Yangsheng (Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui) ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Haltungs-, Bewegungs- und Atem-Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gestärkt und stabilisiert.

Qigong unterstützt Sie, das eigene Gleichgewicht immer wieder neu zu finden, Ihre Ressourcen zu aktivieren sowie Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche auf eine natürliche Art und Weise zu erlangen. Dadurch werden gleichermaßen Leistungsfähigkeit, innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag gestärkt.

<b>Seminarziele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen von Methoden des Stress-managements</li><li>• Transfer in den (Berufs-) Alltag</li><li>• Erfahrung ganzheitlicher Gesundheits-stärkung und effektiver Energiekompetenz</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> <p>Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.</p>
--	--

---

## Seminarinhalte

### Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

Mo, 11.12.17 – Fr, 15.12.17

#### **Montag:**

- 9.30h Ankommen, Begrüßung, Ziele und Inhalte  
Einführung in das Qigong: das Qi Konzept, Gesundheit und Krankheit
- 10.45h Grundlagen des Qigong: „3 Mittel“ und „2Wege“
- 12.30h Pause
- 13.30h Praxis des Qigong: „Die 15 Ausdrucksformen“, Ruhe-Entspannungsübungen im Liegen
- 14.30-16.00h Welchen Einfluss nehmen die Qigong-Übungen auf die Gesundheit und Entspannung?

#### **Dienstag:**

- 9.00h Praxis der Qigongrituale im Stehen und im Gehen  
Wiederholung der Haltungsübungen | Willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und der Muskeln
- 10.45h Entspannungskompetenz für die Erhaltung der Gesundheit
- 12.30h Pause
- 13.30h Qigong Praxis: „8 Brokate“ im Stehen, im Sitzen
- 14.30-16.00h Die Schlüsselpunkte: Ruhe, Entspannung, Natürlichkeit | Atemübungen im Liegen, im Sitzen

#### **Mittwoch:**

- 9.00h Qigong Praxis: Vertiefung, Wiederholung der Haltungs-Bewegungsübungen
- 10.45h Die Grundlagen der chinesischen Heilkunst: Yin und Yang Konzept
- 12.30h Pause
- 13.30h Theorie-Praxis-Abgleich: Betrachtung der eigenen Anliegen
- 14.30-16.00h Persönliche Qigongrituale, Diskussion, Plenum

#### **Donnerstag:**

- 9.00h Qigongritual wiederholen in Gruppen und Einzel
- 10.45h Taoismus – die Philosophie des Qigong
- 12.30h Pause
- 13.30h „5 Wandlungsphasen“ Konzept der chinesischen Heilkunst
- 14.30-16.00h Gelassenheit und Sicherheit durch Qigongprinzipien im Berufsalltag

#### **Freitag:**

- 9.00h Qigongrituale im Gehen, im Stehen, im Sitzen einzeln üben
- 10.45h „Die 5 Elemente“-Ernährung zur Regeneration von Körper und Geist
- 12.30h Selbstfürsorge, Selbstachtung
- 13.00-14.00h Persönliche Handlungsstrategien entwickeln  
Abschlussrunde, Feedback