

## Östliche und westliche Entspannungsverfahren

Für mehr Balance im Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U009Ki  
**Wann?** Mo, 06.04.20 – Do, 09.04.20  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln  
**Wer?** Christina Gott  
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.

<b>Seminarziele:</b>	<b>Sonstiges:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressvorbeugung</li><li>• Selbstmanagement, Konzentration auf das Wesentliche</li><li>• Erlernen von ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Entspannungsverfahren</li><li>• Transfer in das Berufsleben</li></ul>	Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

---

## Seminarinhalte

### Östliche und westliche Entspannungsverfahren

#### Für mehr Balance im Beruf und Alltag

Mo, 06.04.20 – Do, 06.04.20

#### **Montag**

- 9.30h Ankommen, Begrüßung, Kennenlernen, 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,  
Praxis: Die Schwereübung, die Wärmeübung

#### **Dienstag**

- 9.00h Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Grundlagen  
Einübung der Langform: Die 16 Muskelgruppen
- 10.30h Kleingruppenarbeit: 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

#### **Mittwoch**

- 9.00h Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage), theoretische Grundlagen, Kontraindikationen
- 10.30h Praxis: Hals-Nacken-Rücken-Shiatsu: PartnerIn-Massage
- 12.30h Work-Life-Balance
- 13.30h Pause
- 14.30-16.00h Fußreflexzonenmassage: Einführung, Grundlagen  
Praxis: PartnerIn-Massage oder Eigenmassage

#### **Donnerstag**

- 9.00h Praxis: Wiederholung der AT-Übungen und der PMJ Entspannungsübungen
- 10.30h Kleine Pausen schaffen mit den gelernten Entspannungsmethoden
- 12.30h Stärkung der „Mitte“ mit Qigong-Übungen,  
Mithilfe von Selbstwahrnehmung lernen, Körper, Gedanken und Gefühle zu beeinflussen
- 13.30h Pause
- 14.30-16.00h Abschlussbesprechung, Feedbackrunde, Abschlussentspannungsübung