

Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarnummer: | U503Br |
| Wann? | Mo, 08.01.24 – Fr, 12.01.24 |
| Wo? | Ev. Kirchenverband Kartäusergasse 9-11 50678 Köln |
| Wer? | Martha Bank 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.

Seminarziele:

- Erlernen von Methoden des Stressmanagements
- Transfer in den (Berufs-) Alltag
- Erfahrung ganzheitlicher Gesundheitsstärkung und effektiver Energiekompetenz

Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

Seminarinhalte

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 |