

# Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

## 5-tägiger Bildungsurlaub

„Mit unseren Handys und elektronischen Organismen sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“

Jon Kabat-Zinn

Im beruflichen Alltag sind die meisten Arbeitnehmer/-innen stark gefordert, fast jede/r erlebt Arbeitsverdichtung, Erfolgs- und Leistungsdruck und der Körper, die seelische Widerstandsfähigkeit wird oft vernachlässigt. Durch bewusste Eigenzeit für körperliche, seelische und geistige Entspannung mit Qigong, stärken wir unsere Qi- Lebenskraftquelle, damit unsere Gesundheit, Balance, Erfolg, Kreativität.

„Neben der edlen Kunst Dinge zu verrichten, gibt es die edle Kunst Dinge unverrichtet zu lassen.“ (China)

Mit den sanften, ruhigen, fließenden Haltungsbewegungs-Entspannungs-Atem-Konzentrationsübungen der chinesischen Heilkunst - Qigong Yangsheng- können die Qi-Lebenskräfte im Menschen ganzheitlich gestärkt, gepflegt, genährt und in Fluss gebracht werden.

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Es geht um körperliche und seelische Entspannungs-Stärkungs-Rituale, um Bewusstsein, um eine ausgewogene Lebenshaltung. Der Schwerpunkt wird im Rahmen dieses Bildungsurlaubs zugleich auf die individuelle Erfahrung und auf die theoretischen Einblicke in die klassischen Texte und Techniken sowie auf die aktuelle neuro-wissenschaftliche Forschung gelegt. Die an die Hand gegebenen Materialien ermöglichen die selbständige persönliche und berufliche Nutzung zeitlich kurzer, leichter Übungen nach den individuellen Möglichkeiten auch im Alltag. Themen, Wünsche, Ziele, Bedürfnisse der TeilnehmerInnen werden aufgenommen.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, Beratung, Pflege und Prävention, die Entspannungstechniken lehren oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

### Inhalte

Theorie und Praxis des Qigong zu den Themen:

- Einführung in das Qigong Yangsheng Lehrsystem Prof. Jiao Guorui
- Konzepte der chinesischen Heilkunst Yin/Ruhe und Yang/Aktivität
- Gesundheitsvorsorge, Salutogenese
- Konzentrations- und Handlungsfähigkeit
- Vorbeugende, regeneratives Qigong im Sitzen, im Liegen, im Stehen, im Gehen
- Ritualisierte Qigong-Übungen vor, während und nach der Arbeitszeit

### Ihre Trainerin



Christiane Gott, Heilpraktikerin, Qigong-Dozentin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, seit 1990 im Bereich Timeout statt Burnout mit Qigong Yangsheng, Gesundheitsstärkung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung, Stressprophylaxe, Work-Life-Balance-Seminare

### **Informationen kompakt**

Termin: 05.-09.12.2016

Kurs-Nr.: 2710

Montag bis Donnerstag

10:00 – 16.30 Uhr

Freitag 9.45 – 14.30 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 350,00 €

Anmeldung online möglich unter:

[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

### **Rücktrittsbedingungen und Stornokosten**

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

### **Wir über uns**

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## **Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong**

***5tägiger Bildungsurlaub***

**05.12. - 09.12.2016**

