

Informationen kompakt

Termin: 19. – 23.11.2018
Montag 10:00 – 17.15 Uhr
Dienstag bis Donnerstag
je 9:00 – 17.00 Uhr
Freitag 9.00 – 15.30 Uhr
Ort: Bonn
Kosten: 380,00 €
Kurs-Nr.: 2750

Anmeldung online möglich unter:
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!



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

5tägiger Bildungsurlaub

19. – 23.11.2018

Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

5-tägiger Bildungsurlaub

Unabhängig davon, ob uns im Berufsalltag Erfolgs- und Leistungsdruck begegnet oder wir betroffen sind von Arbeitsverdichtung und Ressourceneinsparungen, wir werden täglich gefordert, unsere eignen und fremde Ansprüche mit der uns zur Verfügung stehenden Kraft auszubalancieren.

Um dieser Herausforderung erfolgreich begegnen zu können, ist Stressresilienz und eine gutes Gespür für unseren Körper sehr hilfreich.

So können wir Vertrauen in unsere Intuition, das berühmte Bauchgefühl, entwickeln.

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub nehmen wir uns die Zeit, mit Hilfe von Qi-Gong und Meditation unsere geistigen und körperlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Wir arbeiten mit dem Körper, um unseren Geist zu stärken. Durch einzelne Übungen aus der Jahrtausend alten Tradition des Daoismus werden wir zunächst Raum im Körper schaffen und diesen anschließend nutzbar machen. Wir stärken den Fluss der vitalen Lebensenergie Qi. Eine gute Grundlage für alle kommenden Herausforderungen!

Die Übungen wechseln sich ab mit Meditation, Phasen der Selbstreflektion, Theorie und Austausch in Gruppengesprächen.

Ziele des Seminars sind eigene Ressourcen, Vitalität und Kreativität durch Entspannung und Achtsamkeit zu wecken. Resilienzfähigkeit erhöhen, innere und äußere Stressoren erkennen. Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge im Beruf zu steigern.

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
- Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag
- Theorie und Praxis der Salutogenese
- Stressresilienz, Grundlagen von Konzentrations- und Handlungsfähigkeit
- Vorbeugendes, regeneratives Qigong im Sitzen, im Liegen, im Stehen, im Gehen

Ihre Trainer/Trainerin



Ulrike Lückenotte arbeitet seit über 15 Jahren mit Gruppen in unterschiedlichsten Zusammenhängen. Meditation hat sie 2009 für sich entdeckt und ihre Arbeit integriert. Sie ist Diplom-Soziologin, Lu Jong-Trainerin sowie Lösungsfokussierte und Systemische Beraterin.

Anno Mühlhoff praktiziert seit über 20 Jahren Tai Chi und Qi Gong. Er ist vom daoistischen Linienhalter Bruce Frantzis (Energy Arts) als Trainer für Qi Gong zertifiziert. Neben der daoistischen Energiearbeit praktiziert Anno Mühlhoff Buddhismus in der Tradition von Shambhala und ist Schüler von Sakyong Mipham Rinpoche und Pema Chödrön. 2016 hat er neun Monate in einem buddhistischen Kloster praktiziert und gearbeitet. Er ist Trainer und Führungskraft bei der Polizei.