EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Aktiv und entspannt am See –
Stress ausgleichen mit Taichi, Qigong und Biodynamik

Taichi und Qigong sind traditionelle chinesische Übungsformen mit weichen, runden Bewegungsabläufen zur Unterstützung ganzheitlicher Gesundheit, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Harmonisierung der Gefühle. Taichi heißt auch Meditation in Bewegung.
Die fließenden Bewegungsabläufe haben einen entspannenden Charakter, gleichzeitig fördern sie unsere Fähigkeit, im Alltag wacher, beweglicher und mit Leichtigkeit aktiv zu sein.
Ergänzt werden die klassischen östlichen Übungsformen durch biodynamische Entspannungstechniken. Sie geben uns die Möglichkeit, schon nach kurzer Zeit Anspannung loszulassen und in eine Erfahrung von tiefer Ruhe und Erholung zu kommen.
Solange es die Witterung zulässt, werden wir ausgiebig in der freien Natur üben, wo sich der Bewegungsfluss mit der Erfahrung der schönen Naturumgebung am See verbinden kann.
Jeder Teilnehmer bekommt in diesem Seminar Zeit und Raum zu erfahren, wie unser Organismus ganz natürlich in eine Selbstregulation kommt, wenn wir ihm die nötige Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken. In einem ausgewogenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe können sich alte Stressmuster nach und nach auflösen und neue innere Ressourcen freisetzen.
Mit dieser Erfahrung fällt es uns leichter, aktiv und dynamisch zu sein, ohne uns zu erschöpfen, und achtsamer, gelassener und kreativer unseren Lebensalltag gestalten.

Termin: 14.08. - 18.08.2023

Leitung: Udo Junghans, Taichi und Qigong Lehrer, biodynamischer Atem- und Köpertherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 – 17.00 17.00 - 18.30	• Begrüßung. • Qigong nach den 5 Elementen, Einführung Theorie und Praxis • Taichi Form, Grundlagen und Einführung →Thema: Achtsamkeit in der Körperhaltung, Theorie und Praxis	4
19.30 – 20.30 20.30 - 21.00	• Theorie: Stressregulierung. Wie wird Stress in Form von Körperspannung gespeichert, und wie kann er durch Bewegung abgebaut werden? • Biodynamische Entspannungsübung, Tagesausklang	2
Dienstag		
09.00 - 10.00 10:15 - 11.15 11.30 – 12.30	• Qigong nach den 5 Elementen, Übungsstufe 1 Theorie und Praxis • Taichi Form, Entwicklungsstufe 1 →Thema: Achtsamkeit in der Bewegung, Theorie und Praxis. Achtsamkeit als effektives Mittel zur Stressregulierung	4
14:15 - 15.45 16.00 – 17.00 17.30 – 18.30	• Individuelle Einheit: Entspannung und individuelle Formen der Köperarbeit - Mentale und physische Selbstregulation • Qigong nach den 5 Elementen und Taichi Form, Wiederholung und Korrektur • Theorie: Grundlagen der traditionellen Chinesischen Medizin Teil 1	4
19.30 – 20.30 20.30 – 21.00	• Theorie: Stressregulierung. Integration von Körperübungen und Stressabbau im Arbeitsalltag, Feedbackrunde, Erfahrungsaustausch • Biodynamische Entspannungsübung, Tagesausklang	2
Mittwoch		
09.00 - 10.00 10.15. - 11.15 11.30.- 12.30	• Qigong nach den 5 Elementen, Übungsstufe 2 Theorie und Praxis • Taichi Form, Entwicklungsstufe 2 →Thema: Achtsamkeit in der Koordination von mentalen Konzepten und Umsetzung in der Körperkoordination Theorie und Praxis. Teamfähigkeit. Was bewegt mich, welche Impulse kommen aus dem Team? Wie bringe ich beide Seiten in´s Gleichgewicht?	4

14:15 - 15.45 16.00 – 17.00 17.30 – 18.30	• Individuelle Einheit: Entspannung und individuelle Formen der Köperarbeit - Mentale und physische Selbstregulation • Qigong nach den 5 Elementen und Taichi Form Wiederholung und Korrektur • Theorie: Teamfähigkeiten: Führen und sich führen lassen	4
19:30.- 20:15 20.30 – 21.00	• Theorie: Grundlagen der traditionellen Chinesischen Medizin Teil 2, Feedbackrunde, Erfahrungsaustausch • Biodynamische Entspannungsübung, Tagesausklang	2
Donnerstag		
09.00 - 10.00 10.15 - 11.15 11.30 – 12.30	• Qigong nach den 5 Elementen, Übungsstufe 3 Theorie und Praxis • Taichi Form, Entwicklungsstufe 3, Theorie und Praxis • →Thema: Teamfähigkeit. Achtsamkeit im Teamprozess: Welchen Gleichklang gibt es in der Gruppe? Kann ich mich auf den gemeinsamen „Flow“ einschwingen? Kann ich Unterstützung annehmen?	4
14:15 - 15.45 16.00 – 17.00 17.30 – 18.30	• Individuelle Einheit: Entspannung und individuelle Formen der Köperarbeit - Mentale und physische Selbstregulation • Qigong nach den 5 Elementen und Taichi Form Wiederholung und Korrektur • Theorie: Grundlagen der traditionellen Chinesischen Medizin Teil 3, Gesundheitsmaßnahmen im Berufsalltag	4
19:30 – 20:30 20.30 -21.00	• In das innere Gleichgewicht kommen. Balance von persönlichen Bedürfnissen und Ansprüchen der Gruppe finden. Perspektiven für Beruf und Teamarbeit. • Feedbackrunde, Erfahrungsaustausch • Biodynamische Entspannungsübung, Tagesausklang	2
Freitag		
09.15-10.45	• Wiederholung aller Übungseinheiten	4
10:00-12.30	• Ergänzung der Theorie durch offen gebliebene Fragen, Erfahrungsaustausch • Eigene Übungs-Konzepte und Strategien der Stressentlastung für den Berufsalltag finden • Feedback, Was nehme ich mit? Abschluss der Gruppe	
		40

Zum Stundenplan:
Programmänderungen vorbehalten.
Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte