



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Bewegung im Schwarzwald - mit Tai Chi und Qigong als Stressprävention im Berufsalltag**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung als Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten.

Tai Chi Quan und Qigong sind jahrhundertealte Bewegungskünste aus China mit denen sich ein neuer Weg zu Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit erlernen lässt. Die chinesischen Bewegungskünste, auch „Meditation in Bewegung“ genannt

- unterstützen die Balance, Beweglichkeit und Gesundheit
- fördern eine aufrechte Körperhaltung und beugen Problemen mit Knien, Hüften und Rücken vor
- vermitteln den mühelosen Umgang mit Kräften und die erstaunliche Wirkung des Loslassens
- führen raus aus dem Alltag, hinein in Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, verbessern die Kommunikationsfähigkeit
- helfen beim Stressabbau durch langsame Bewegungen und fördern die Entspannung
- unterstützen die Gesundheit, stärken das Immunsystem, lindern Schmerzen in Gelenken, stärken die Muskulatur
- unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung und fördern die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit

Elernt werden Teile der Tai Chi Form nach Zeng Man Qing (Yang Stil) sowie Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong nach Zhang Guande. Einblicke in das persönliche Stressgeschehen werden ermöglicht, Handlungsoptionen sichtbar und äußere sowie innere Freiräume entdeckt. Theorie- und Praxiseinheiten werden im Wechsel kombiniert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Übungen werden nach Möglichkeit in der freien Natur durchgeführt.

**Termin: 16.09. – 20.09.2024**

**Leitung: Dirk Ortlinghaus**, Dipl.-Sozialwissenschaftler, zertifizierter Tai Chi- und Qigong-Lehrer (Netzwerk-BVTQ), autorisierter Lehrer der Tai Chi Spielen Schule von Daniel Grolle, Stressmanagement-Trainer und Gesundheitscoach.

**Zeiten:**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		8
<b>09:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation</li> <li>- Ankommen und Kennenlernen</li> <li>- Erwartungsabfrage und abgestimmter Seminarablauf</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Seminarthema Tai Chi und Qigong als Methoden zur Stressbewältigung und zum Erlernen von Achtsamkeit</li> <li>• Tai Chi und Qigong als anerkannte Entspannungsverfahren</li> <li>• Stress – was ist das eigentlich? Eigene Erfahrungen mit dem Stress in Beruf und Alltag.</li> <li>• Welche Auswirkungen hat Stress, wie kann Stress besser eingeordnet werden.</li> </ul>	
<b>15:00 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in die Tai Chi Form. Einen guten Stand im Leben finden, Umgang mit Kräften. Qi-Wecken, Tai Chi Gehen.</li> <li>• Erste Figuren der Form lernen, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Beweglichkeit</li> <li>• Abschlussmeditation</li> <li>•</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandlung von Kräften, bewegliche Hüftgelenke, erster Teil Peng links. Aufrichtung in der Begegnung</li> <li>• Den richtigen Schritt setzen</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag.</li> </ul>	
<b>Dienstag</b>		10
<b>09:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebenspflege in der chinesischen Medizin und Philosophie,</li> <li>• Krankheit als Dysbalance,</li> <li>• Stress aus der Sicht der chinesischen Medizin,</li> </ul>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin und Yang, die Wandlungsphasen, Grundlagen der chinesischen Philosophie auf das heutige Leben übertragen.</li> <li>• Wiederholung der Tai Chi Form</li> <li>• Peng rechts erlernen, sich dem anderen Zuwenden und in Begegnung kommen. Spüren von Unterschieden in der Körperhaltung – was macht mich stark.</li> <li>• Energiepunkte kennen lernen, Vertiefung der Form</li> </ul>	
<b>15:00 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Form Wiederholung, sich beobachten lernen. Einführung in das gebündelte Lauschen und Sprechen. Wie kommuniziere ich mit Tai Chi.</li> <li>• Führen und Folgen. Anformen, Kräfte wahrnehmen.</li> <li>• Selbstbeobachtung und Achtsamkeit vertiefen</li> </ul>	4
<b>19:30 – 21:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den fünf Wandlungsphasen die eigene Persönlichkeit entdecken.</li> <li>• Welche Energien stehen zur Verfügung.</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Mittwoch</b>		10
<b>09:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai Chi Form: Lü oder das Winken, Umgang mit Kräften und deren Wandlung.</li> <li>• Tor des Lebens, gerader Rücken, Rückengesundheit durch Tai Chi.</li> <li>• Einführung in das Armeschaukeln</li> <li>• Stressverschärfende und förderliche Denkmuster. Wie wir denken und wie dieses den Stress verschärfen kann.</li> <li>• Wie können die bisherigen Denkweisen hinterfragt werden.</li> <li>• Das Gehirn in Bewegung bringen, die Neuroplastizität nutzen.</li> <li>• Übertragung auf die Tai Chi Form</li> </ul>	3

<b>15:00 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der Form Lü – das Winken. Das Geheimnis des Loslassens. Arme wirklich loslassen lernen.</li> <li>• Form Ji – der Schmetterling, Alternativen durch Loslassen, Tai Chi Techniken und Prinzipien vertiefen.</li> </ul>	4
<b>19:30 – 21:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in den Tai Chi Push. Wandlung von Kräften durch Loslassen.</li> <li>• Spürkompetenz vertiefen. Erleben von Festigkeiten und Leichtigkeit durch Loslassen.</li> <li>• Lernen der Form An die Welle – der Push</li> <li>• Meditatives Formlaufen und Abschlussmeditation</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Donnerstag</b>		8
<b>09:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form. Eröffnung, Qi-Wecken, Peng links, Peng rechts, Lü, Ji, An.</li> <li>• Lernen von der Formfigur die Peitsche.</li> <li>• Im Kontakt bleiben, die klebenden Hände</li> <li>• Vertiefung von Führen und Folgen, nicht den Kontakt verlieren,</li> <li>• Gestalter von meinem Leben werden</li> </ul>	3
<b>15:00 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterlernen Formfigur die Peitsche. Schnelle Schritte setzen, Reagieren auf Kräfte</li> <li>• Schultern wirklich entspannen lernen.</li> <li>• Arm und Hand im Kraftort, angemessene Haltungen finden</li> </ul>	4
<b>Freitag</b>		4
<b>09.00 – 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form</li> <li>• Der Schulterstoß, in das Zentrum den anderen kommen, Distanzen abschätzen lernen, ohne Kraft.</li> </ul> <p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback, Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	4
		<b>40</b>



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

**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.

Alle Menschen, die Verfahren zum gesunden Umgang mit Stresssituationen erlernen wollen und über die regelmäßige Anwendung zu wirksamer Erholung und Entspannung finden wollen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)