



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **„Gelassen und sicher im Stress“ – Mit Tai Chi und Qigong achtsam im Beruf**

### *Beversee*

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, 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 und Kraft im Sinne von Stressprävention in ihren beruflichen Alltag bringen möchten.

Sie fühlen sich unter Druck? Haben meist wenig Zeit? Vermissen Ruhe und Gelassenheit in Ihrem beruflichen Alltag? Und fragen sich manchmal, wo Sie und Ihre Bedürfnisse bei all der Hektik bleiben? Dann haben Sie Stress! Ihnen geht es wie den meisten Menschen in Deutschland: laut einer aktuellen Online-Befragung sind knapp 90 % gestresst und über 60 % weisen Burn-out-ähnliche Symptome auf. Diese Erkenntnis mag Sie vielleicht wenig überraschen.

Die spannende Frage ist jedoch: Wie können Sie aus der Stressspirale aussteigen?

Mit 'Gelassen und sicher im Stress' lässt sich ein gesunder Umgang mit alltäglichen Belastungen erlernen. Wie? Indem Sie Ihre innere Haltung zum Leben erforschen, sich mit persönlichen Stressauslösern auseinandersetzen und eine individuelle Stresskompetenz entwickeln. An die Stelle von Stagnation oder Lähmung treten neue Handlungsoptionen. Um Stress wirkungsvoll und nachhaltig begegnen zu können, bedarf es jedoch zusätzlich einer feinen Wahrnehmung und Achtsamkeit. Tai Chi Quan fördert diese achtsame Haltung. Meditation in Bewegung hilft die eigene Mitte zu entdecken, loszulassen und mit Kräften wie Druck und Zug umzugehen – und zwar mühelos. So werden Leichtigkeit und neue Freiräume erlebbar, die schließlich einen anderen Umgang mit belastenden Situationen in Beruf und Alltag ermöglichen.

**Termin: 29.04. - 03.05.2024**

**07.10. – 11.10.2024**

**Leitung: Dirk Ortlinghaus**, Diplom Sozialwissenschaftler, Zertifizierter Tai Chi und Qigong Lehrer (BVTQ), Stressmanagement Trainer und Gesundheitscoach

## Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
<b>15.30 -16.15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation</li> <li>- Ankommen und Kennenlernen</li> <li>- Erwartungsabfrage und abgestimmter Seminarablauf</li> </ul>	1
<b>16.30 - 18.00</b>	<p><b>Theorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress – was ist das eigentlich? Die Stressampel kennenlernen und verstehen. Eigene Erfahrungen mit dem Stress in Beruf und Alltag.</li> <li>• „Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung“- Die drei Säulen der Individuellen Stresskompetenz. Kleingruppenarbeit und Plenum. Austausch über Möglichkeiten dem Stress zu begegnen. Übertragung auf verschiedene Situation im Arbeitsleben</li> </ul>	2
<b>19.30 - 21.00</b>	<p><b>Technik und Theorie:</b></p> <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>• Informationen zu Tai Chi und Qigong als anerkanntes Verfahren zum Entspannen</li> <li>• Erste Figuren der Form lernen, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Beweglichkeit</li> <li>• Übertragung auf das Thema Umgang mit Stress und Wahrnehmung von Stress</li> </ul>	2
<b>Dienstag</b>		
<b>09.00 - 12.00</b>	<p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandlung von Kräften, bewegliche Hüftgelenke, erster Teil Peng links. Aufrichtung in der Begegnung</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macht Stress krank? Kann es zu chronischen Erkrankungen führen? Was ist eigentlich Stress? Wahrnehmung von Körperreaktionen</li> </ul>	4

	<p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den richtigen Schritt setzen, schleichen wie eine Katze, Kniegesundheit, Peng links fertig lernen.</li> </ul>	
<b>14.30 - 17.30</b>	<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebenspflege in der chinesischen Medizin und Philosophie, Krankheit als Dysbalance, Stress aus der Sicht der chinesischen Medizin, Yin und Yang, die Wandlungsphasen, Grundlagen der chinesischen Philosophie auf das heutige Leben übertragen. Umgang mit Gefühlen</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>4</b>
<b>20.00 - 21.30</b>	<p><b>Theorie und Technik</b></p> <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. Tai Chi als Möglichkeit durch Anformung zu Führen und Folgen</li> <li>• Selbstbeobachtung und Achtsamkeit vertiefen</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	<b>2</b>
<b>Mittwoch</b>		
<b>09.00 - 12.00</b>	<p><b>Technik</b></p> <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> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressverschärfende und förderliche Denkmuster. Wie wir denken und wie dieses den Stress verschärfen kann.</li> </ul>	<b>4</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie können die bisherigen Denkweisen hinterfragt werden. Das Gehirn in Bewegung bringen, die Neuroplastizität nutzen.</li> </ul>	
<b>14.30 - 17.30</b>	<p><b>Technik</b></p> <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>19.00 - 20.30</b>	<p><b>Technik</b></p> <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>• Meditatives Formlaufen</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Donnerstag</b>		
<b>09.00-12.00</b>	<p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form, Vertiefung des Entspannungsverfahrens.</li> </ul> <p><b>Theorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Stressverstärker erkennen und entschärfen. Stressverschärfende Gedanken.</li> <li>• Stressverstärker hinterfragen, Förderliche Einstellungen entwickeln, einen neuen „goldenen Satz“ finden.</li> </ul>	4
<b>14.30-17.30</b>	<p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form, An die Welle – der Push lernen.</li> </ul> <p><b>Theorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltägliche Stressbelastungen erkennen. Haben wir mehr Stress als früher. Gesellschaftliche Entwicklungen und Stress.</li> <li>• Werde Dein eigener Stressdetektiv. Stresssituationen erkennen und entschärfen. Stressverschärfende Gedanken.</li> </ul>	4

<b>19.00 - 20.30</b>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form, Festigung der Erlernten</li> <li>• Meditation</li> <li>• Meditatives Laufen der Form</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Freitag</b>		
<b>09.00 - 12.30</b>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Form und Lernen von der Formfigur die Peitsche. Im Kontakt bleiben, die klebenden Hände, Schultern wirklich entspannen lernen.</li> </ul> <b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Findung eines eigenen Gesundheitsprojekts. Was kann ich aus der Woche mitnehmen.</li> </ul> <b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback, Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	4
<b>Unterrichtseinheiten</b>		<b>39</b>

### 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)