Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2026

Anbieter:
Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:
Mit Tai Chi Quan und Qigong in Bewegung kommen am Meer auf Sylt
Wirkungsvolle Stressprävention für den Berufsalltag

Gesellschaftspolitisch relevante Themen: Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

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

Veranstaltungstermin:
11.05. – 15.05.2026

Seminarzeiten:
Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:
Sylt, Gruppengästehaus Klaarstrand

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

Zielgruppe:
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*nnen, 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 multiplikatorisch weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung als Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten und insbesondere einen gesünderen Umgang mit Stressherausforderungen im Beruf finden möchten.

Lernziele:

- Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimension von Stresserkrankungen,
- Medizinisches und psychologisches Wissen rund um Stresserkrankungen,
- Vermittlung von Tai Chi und Qigong als anerkannte Verfahren des

Stressmanagements.

- Übertragung auf Arbeitssituationen zum besseren Umgang mit Stressoren,
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf,
- Verbesserung der Wahrnehmung und Achtsamkeit für das eigene

- körperliche Befinden, Denkweisen und Verhaltensweisen
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien,
- Vermittlung von Erkenntnissen der chinesischen Medizin und Philosophie und die Anwendung auf unser heutiges (Arbeits-)Leben.
- Achtsamkeitstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag,
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf,
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

Methoden:
Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Übertragung auf die eigenen Arbeitssituation und der persönliche Umgang mit Stressbelastungen möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

Ausschreibung/Seminarinhalte:

Tai Chi Quan und Qigong sind jahrhundertealte Bewegungskünste aus China mit denen sich ein neuer Weg zu Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit erlernen lässt. Tai Chi und Qigong sind wissenschaftlich anerkannte Methoden zur Stressprävention sowie zur Linderung von Stressreaktionen, die schneller und effizient abgebaut werden. In dem Bildungsurlaub wird diese Methode detailliert vermittelt. Elemente aus dem kognitiven Stressmanagement Methoden und neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaften vertiefen die Kenntnisse über Stressgeschehen und fördern einen nachhaltigen Umgang mit Belastungen im Beruf und Alltag. Es wird ein besseres Verständnis für das eigene Stresserleben wird hergestellt.
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

Erlernt 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.

Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag	**Bewegung am Meer**	**6**
09:00 – 12:00	- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation - Ankommen und Kennenlernen	3
	• **Theorie/Vortrag:** • Einführung in das Seminarthema Tai Chi und Qigong als Methoden zur Stressbewältigung und zum Erlernen von Achtsamkeit • Tai Chi und Qigong als anerkannte Entspannungsverfahren • Stress – was ist das eigentlich? Eigene Erfahrungen mit dem Stress in Beruf und Alltag. • Welche Auswirkungen hat Stress, wie kann Stress besser eingeordnet werden und an welcher Stelle kann ich den Umgang mit Stress beeinflussen. • Einstieg in die Tai Chi Form Einen guten Stand im Leben finden, Umgang mit Kräften. Qi-Wecken, Tai Chi Gehen.	
15:00 – 18:00	• Akute Stressreaktionen erkennen lernen und entsprechende Handlungsoptionen erkennen, um die Stressreaktion zu reduzieren. **Theorie/Vortrag:** • Stresserkrankungen, Burnout, • Folgen für das Gesundheitssystem, • Theorie der Stressforschung und deren Anwendung auf das Berufsleben. • Erste Figuren der Form lernen, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Beweglichkeit • Abschlussmeditation • Wandlung von Kräften, bewegliche Hüftgelenke, erster Teil Peng links. Aufrichtung in der Begegnung • Den richtigen Schritt setzen, schleichen wie eine Katze, Kniegesundheit, Peng links fertig lernen. Transfer in den Beruflichen Alltag	3

	Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen	
Dienstag		**7,5**
09:00 – 12:00	• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten. • • **Theorie/Vortrag**: • Wichtigkeit von Bewegung für die Gesundheit und den Umgang mit Stressbelastungen • Wiederholung der Tai Chi Form • Peng rechts erlernen, sich dem anderen Zuwenden und in Begegnung kommen. Spüren von Unterschieden in der Körperhaltung – was macht mich stark. • Ballonarme ohne Anstrengung Energie wandeln • Energiepunkte kennen lernen, Vertiefung der Form **Theorie/Vortrag:** • typische Denkweisen kennenlernen und wie diese verändert werden können. • Stressverschärfende und förderliche Denkmuster. Wie wir denken und wie dieses den Stress verschärfen kann. • Wie können die bisherigen Denkweisen hinterfragt werden. (Geschichte vom Hasen)	3

15:00 – 18:00	• **Theorie/Vortrag**: • Erkenntnisse der chinesischen Philosophie auf die heutige Zeit und die Stressbelastungen übertragen. • Theorie des „Sowohl-als-auch-Denken“ im Gegensatz um „Entweder-oder-Denken“. • Krankheit als Dysbalance, Stress aus der Sicht der chinesischen Medizin, Yin und Yang. • Form Wiederholung und Vertiefung der Bewegung. • Einführung in das Qigong. Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Ersten 2 Figuren lernen	3
19:30 – 21:00	• **Theorie/Vortrag:** • zu der chinesischen „Lebenspflege“. Vertiefung von verschiedenen Aspekten. Transfer in den Beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen	1,5
Mittwoch		**7,5**
09:00 – 12:00	• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten • Tai Chi Form: Lü oder das Winken, Umgang mit Kräften und deren Wandlung. Akzeptanz als Voraussetzung für die Wandlung von Kräften • Tor des Lebens, gerader Rücken, Rückengesundheit durch Tai Chi. • **Theorie/Vortrag**: • Wie können neue Sichtweisen gefunden werden. Anwendung auf das Thema Akzeptanz. • Definition und Anwendung. (Geschichte Chinesischer Bauer) • Übertragung auf die Tai Chi Form	3
15:00 – 18:00	• Vertiefung der Form Lü – das Winken. Das Geheimnis des Loslassens. Arme wirklich loslassen lernen. • Form Ji – der Schmetterling, Alternativen durch Loslassen, Tai Chi Techniken und Prinzipien vertiefen. • Qigong Form dritte Figur lernen. Gesunde Schulterbewegungen erlernen.	3
19:30 – 21:00	• Atemübungen und Selbstmasse. Kennenlernen von Akupunkturpunkten. • 4 Felder Meditation • Meditatives Formlaufen	1,5

	Transfer in den Beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen	
Donnerstag		**6**
09:00 – 12:00	• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Qi-Leiten • Wiederholung der Form. Eröffnung, Qi-Wecken, Peng links, Peng rechts, Lü, Ji, • Einstieg in das Push-Hands. Ohne Kraft seinen Standpunkt vertreten. • Lernen von der Formfigur An-die-Welle oder der Push.	3
15:00-18:00	• Weiterlernen Formfigur die Peitsche. Schnelle Schritte setzen, Reagieren auf Kräfte. Im Kontakt bleiben mit anderen Menschen • Übertragung auf den Kontakt zu anderen Menschen z.B. im Berufsalltag • Schultern wirklich entspannen lernen. • Qigong 4te und 5te Figur lernen und Wiederholung der Form Transfer in den Beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen	3
Freitag		**5**
09.00 – 14:00	• Morgentliches Qigong – Übungen zum Dehnen und Leiten • Wiederholung der Tai Chi Form • Wiederholung der Qigong Form • Meditation „Inneres Lächeln“ **Abschluss** • Feedback, wie geht es Dir am Ende der Woche, was war gut, was kann ich mitnehmen nach Hause	5
	Unterrichtsstunden gesamt	**32**

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