

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 192-4069**

### **Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badujin-Übungen für Beruf und Alltag**

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die Stressresistenz, Kommunikationsfähigkeit und Regenerationsvermögen stärken möchten.

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

Gesunderhaltung und Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution durch gezielte Übungen des Qigong. Diese tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von praktischen, im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

#### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43, Raum 101 V, 50389 Wesseling

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 21.10.2019 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN, Organisatorisches, Einführung in die Thematik des Stressgeschehens. Ein Überblick über Möglichkeiten eines effizienten Einsatzes von Ressourcen zum effektiven Umgang mit Belastungssituationen. Lockerungsübungen für Nacken, Schultern und Rücken, dynamisches Sitzen und Stehen zur Minimierung von Ermüdungs- und Überlastungssymptomen. Übungen zum besseren Sehen und Hören. Die Bedeutung von Entspannungsübungen/Pause/Ruhe und Bewegung für die Anpassungsfähigkeit an flexible Belastungssituationen und das Regenerationsvermögen. „Die Wellen reiten“, individuelle und unterschiedliche Zugänge und Wege zu Wohlbefinden und Gelassenheit trotz Arbeitsverdichtung. Erste Qigong-Übungen, zur Kräftigung, Entspannung und Vitalitäts-Steigerung mittels Achtsamkeit und Atemregulation kennen lernen.

**Dienstag, 22.10.2019 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Einführung in Qigong in Theorie und Praxis „Die Pflege des Lebens“, Grundlagen der TCM in berufsalltags-relevanter Weise, kleine, zentrierende Übungen für den Alltag, Erläuterung der Konzepte von Yin und Yang. Wohlbefindliches Sitzen und Stehen, Ruheübungen und Umgang mit Zeit. Überblick zu Theorie und Zielsetzung von Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement, als Ressource zur Stärkung von Gelassenheit, Überblick, (zugewandte) Abgrenzung, Konzentration, Kommunikation und stimmige Wahrnehmung von Prioritäten. Wiederholung von erlernten Qigong-Übungen und weitere Übungen aus den „8 Brokat-Übungen.

**Mittwoch, 23.10.2019 09:00- 16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wiederholung der erlernten Übungen, individuelle Hilfestellungen/Anpassungen zu den Übungen. Selbstmassagen, Lockerungsübungen, Ankerpunkte im Alltag, „Stolpersteine-Hindernisse“ (z.B. Hektik, übertriebene Anspannung, körperliche Ermüdung, Ärger) erkennen und „entstören“ lernen mithilfe von Atmung, Achtsamkeit, entspannter Kraft und stimmigen Haltungen/Bewegungen („body to brain“ Methode anerkannt). Den Rhythmus von Ruhe und Bewegung im Qigong erfahren, den Fokus auf das „Timing“ als Wahl des rechten Augenblicks für Inne halten und Bewegung üben. Das Qigong-typische achtsame Üben schult die Wahrnehmung der eigenen Kräfte und Motivationen. So entsteht eine Klarheit im Ausdruck, die Missverständnisse und Irritationen vermeiden hilft.

**Donnerstag, 24.10.2019 09:00-16:00 Uhr**

**8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wiederholen und verbessern der erlernten „Brokatübungen“. Wiederholen der Selbstmassagen für Augen, Ohren und Füße, der Übungen zum wohlbefindlichen Sitzen und Stehen, Nackenentspannung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Dehnübungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Faszien-Training zur Muskelentspannung. Ruheübung/Meditation, Qigong, positive Kommunikation auf der Grundlage innerer Klarheit und Wahrnehmung der Außenwirkung. Theoretische Grundlagen und Informationen zur positiven Kommunikation und eines konstruktiven Dialogs, z. B. die Berücksichtigung der Motivationslage meines Gegenübers, klare Ich-Botschaften, individuelle Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen.

**Freitag, 25.10.2019 09:00-13:30 Uhr**

**6,00 UStd, 0 Min. Pause**

Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Themen, schriftliche Anleitungen und Literatur-Tipps auf Wunsch, abschließende Auswertung und Abschlussrunde, Abschied.