

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 192-4081

Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen

Zielgruppe

Alle, die Druck und Anspannung im Alltag erleben und neue Methoden erlernen wollen, damit umzugehen.

Voraussetzung

keine

Seminarziel

Kennenlernen mentaler Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Erfahren und erleben, wie diese Methoden helfen können, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen. Eigenverantwortliche Erarbeitung effektiver Möglichkeiten der Selbstfürsorge.

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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Vortragsraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 11.11.2019 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Vorstellungsrunde, Erwartungen klären, Ablauf erläutern
- Theorie-Input: Körperliche und mentale Reaktionen in Drucksituationen
- Diskussion und Reflexion der eigenen Druck-Reaktionsmuster
- Einführende Übungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation
- mentale Verankerung der vorausgegangenen Körpererfahrung in Entspannung

Donnerstag, 12.11.2019 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Bewegungs-Haltungs-und Spürübungen im Qigong, durchlässig werden
- Tai Chi-Bewegungsprinzipien in aufrechter und entspannter Haltung
- Atemübungen in der Tradition von Ilse Middendorf, „Der erfahrbare Atem“
- Meditation in Bewegung und Ruhe, Abstand gewinnen, zu sich kommen
- mentale Verankerung der vorausgegangenen Körpererfahrung in Entspannung

Freitag, 13.11.2019 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Tai Chi (Yangstil), Partnerübungen: wahrnehmen, spüren, geerdet sein, agieren
- Qigong, öffnende und entspannende Bewegungen, heilende Laute tönen
- Wie kann ich die erlernten Prinzipien in den Alltag integrieren?
- mentale Verankerung der vorausgegangenen Körpererfahrung in Entspannung
- Abschluss und Feedback, wie kann es weitergehen?

VHS Rhein-Erft, 08.04.2019