

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 231-4061

Selbstmanagement und Resilienz mit Qigong - Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Resilienz stärken möchten.

Voraussetzung

Keine

Seminarziel

Erlernen von Qigong-Übungen, um sie zum Erhalt der Gesundheit und der konstruktiven Leistungsfähigkeit anwenden zu können. Verbesserung von Stresskompetenz und Regenerationsvermögen. Kennenlernen der geschichtlichen und kulturellen Hintergründe des Qigong.

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: 38,67

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 0.02 (Saal), 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 17.07.2023 09:00 - 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Kennenlernen, Wünsche, Erfahrungen und Erwartungen, Fragen

„Was verspreche ich mir von diesem Bildungsurlaub, was möchte ich gerne mitnehmen in den Alltag“, Organisatorisches

Lockerungsübungen, Basisübungen zum dynamischen Stehen, Erden, die besondere Achtsamkeit im Umgang mit den Gelenken, Atmung, Haltung und Bewegung

theoretisches Hintergrundwissen: „Was ist Qigong - wieso 8 Brokate?“, Begriffsdefinition, Bedeutung und Herkunft der Begrifflichkeiten. Im Überblick werden östliche Weltanschauungen, interkulturelle Verschiedenheiten und Übereinstimmungen (z.B. Werte, Moral, Gesundheit) dargestellt.

Impulsvortrag/Gespräch zu bildungspolitischen und soziokulturellen Aspekten: Der Nutzen des Qigong für unser modernes Arbeitsleben

Ruheübung, Anleitung zu den Vorbereitungsübungen und der ersten Brokatübung „Stütze das Universum mit beiden Händen und reguliere die 3 Erwärmer“,

Nutzen: den eigenen Standpunkt auch körperlich wahrnehmen, Vitalisierung des Organismus und Erfahren von Selbstwirksamkeit.

Vertiefung der soziokulturellen Themen, insbesondere Erläuterungen zu den Konzepten der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Selbstmassagen und Übungen im Sitzen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Schultern, Nacken und Rückenübungen im Sitzen, Übungen zur Stärkung der Augen und der Sehkraft

Wiederholen der erlernten Übungen

Dienstag, 18.07.2023 09:00 - 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Erfahrungsaustausch, Befindlichkeit nach dem Üben, offene Fragen

Lockerungsübungen, Übungen zum Erden, Wiederholung der 1. Brokat-Übung und Erlernen der 2. Brokatübung „Den Bogen spannen als wolle man auf einen großen Vogel schießen“, neue Schrittfolge, Erläuterung der positiven Wirkung auf den Becken-Schulter-Rückenbereich, bzw. die Beine und Füße

Nutzen: Kräftigung von Becken, Beinen, Rumpfmuskulatur und Standfestigkeit; Übung von Konzentration und Zielgerichtetheit

Erläuterungen zu den Konzepten von Yin und Yang, dem steten Wandel aller Phänomene und deren zyklischer Natur, Reflexion über Zielsetzungen, angemessenen Einsatz von eigenen Kräften, Flexibilität und Kompetenz im Umgang mit Ungewissheiten (Ambiguitätstoleranz).

Klopfmassage zur Stärkung der Lebenskraft/Vitalisierung des Organismus und Regulierung des Herz-Kreislaufsystems

Ruheübung/Achtsamkeitsübung/Atemspannung zur Regeneration und zur Verbesserung von Konzentration und Überblick

Erläuterungen und Informationen zur Achtsamkeitspraxis, der Stellenwert von Sammlung und Achtsamkeit im Qigong als Ressource für die „Lebenspflege“

Erlernen der 3. und 4. Brokatübung und wiederholen der erlernten Formen

Nutzen: Selbstmanagement, Prioritäten setzen, „sich Lösen“ können als Kompetenz zum Umgang mit Gedanken, Entspannungskompetenz und Selbstaktualisierung als Ressource für Leistungsfähigkeit.

Feedback, Fragen zu den Übungen, Hilfestellungen

Mittwoch, 19.07.2023 09:00 - 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Achtsamkeitsübung/Morgenübung

Die Wurzeln des Qigong im Daoismus, dem Konfuzianismus, dem Buddhismus, in den Kampfkünsten und in Chinesischen Medizin, das Konzept der „3 Harmonien“ im Bezug zur positiven Kommunikation als Ressource, Kulturhistorische Aspekte

Nutzen: Allgemeinbildung, Verbesserung der Kommunikationsmethodik, situativ positive Intervention
Wiederholung der erlernten Übungen im Stehen, Lockerungsübungen und Dehnübungen.

„In der Ruhe liegt die Kraft“, Ruheübung zur Regeneration und Resilienz, innere Klarheit - klare Außenwirkung

Nutzen: weniger Irritationen und Missverständnisse in der Kommunikation, positive Grundhaltung stärkt reibungslose Arbeitsabläufe, Arbeitsklima und Vertrauenswürdigkeit;

Übungen im Sitzen

Das Lehrsystem „Qigong Yangsheng“, Methoden zur Pflege des Lebens, Reflexion zu Aspekten der Gesundheitsförderung in Ost und West

Erlernen der 5. Brokatübung zunächst im Sitzen und Wiederholen aller erlernten Formen plus der Klopfmassage

Donnerstag, 20.07.2023 09:00 - 16:00 Uhr

8,00 UStd, 60 Min. Pause

Feedback, Fragen zu den bisherigen Übungen und Themen, Hilfestellungen bei der individuellen Durchführung und Transfer passender, hilfreicher Übungen in den Arbeitsalltag

Lockerungsübungen und Übungen zum Leiten und Dehnen

Erlernen der 6. und 7. Brokatübung, Kleingruppenübungen, Hilfestellungen und Korrekturen, Fußmassagen, Übungen zur Verbesserung der Haltung, des Stehens und der wohlbefindlichen Bewegungsweise

Konzepte der TCM im Zusammenhang zu den Übungen, z.B. Dantian, Leitbahnen,

Akupressur/Einflussorte/Selbstmassagen

Nutzen: Hintergrundwissen und Einsicht in die Wirkungsweisen als Motivation zur Selbstaneignung passender Übungen, Befähigung zur Selbsthilfe bei Befindlichkeitsstörungen

Ruheübung/Achtsamkeitsübung, Feedback/Reflexion

Erlernen der 8. Brokatübung, Wiederholung und Vertiefung der Übungsfertigkeit,

Kleingruppenübungen/Einzelübungen/Korrektur und individuelle Hilfestellung, bzw. Anpassungsmöglichkeiten

Freitag, 21.07.2023 09:00 - 14:00 Uhr

6,67 UStd, 0 Min. Pause

Wiederholungen von Gewünschtem, d.h. verschiedene praktische Übungen und Abschluss behandelter Themen

schriftliche Anleitungen und Literatur-Tipps,

Übung und Wiederholung der erlernten Formen

Abschließende Auswertung und Abschlussrunde

Abschied