

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

**Kursnummer 232-4074**

### **Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen - Bildungsurlaub**

#### **Zielgruppe**

#### **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: 25,00

#### **Unterrichtsstätte**

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 23.10.2023 09:00-16:00 Uhr**

**8,33 UStd, 45 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

**Dienstag, 24.10.2023 09:00-16:00 Uhr**

**8,33 UStd, 45 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

**Mittwoch, 25.10.2023 09:00- 16:00 Uhr**

**8,33 UStd, 45 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, 21.02.2023