

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 242-4063

Ausgewählte Übungen des QigongYangsheng - Bildungsurlaub

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige, die unter Stressbelastungen leiden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung 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

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Bildungszentrum, Bonner Straße 46, 3.01 (Saal), 50389 Wesseling

Unterrichtszeiten und Stoffplan

| | |
|--|---------------------------------|
| Montag, 27.01.2025 09:00-16:00 Uhr | 8,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Kennenlernen, Wünsche, Erfahrungen und Erwartungen, Organisatorisches Lockerungsübungen, Basisübungen zum dynamischen Stehen, Erden, die besondere Achtsamkeit im Umgang mit den Gelenken, Atmung, Haltung und Bewegung „Was tut Qigong?“, Begriffsdefinition, Bedeutung und Herkunft im Überblick. Die Wurzeln des Qigong im Daoismus, dem Konfuzianismus, dem Buddhismus, in den Kampfkünsten und in der Chinesischen Medizin das Konzept der „3 Harmonien“ im Bezug zur positiven Kommunikation als Ressource der Nutzen für unser modernes Arbeitsleben Ruheübung – es gibt Übungen in Ruhe und Bewegung Entspannende und regulierende Übungen, mental und physisch stärkende Übungen Selbstmassagen und Übungen im Sitzen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Schultern, Nacken und Rückenübungen im Sitzen, Übungen zur Stärkung der Augen und der Sehkraft | |
| Dienstag, 28.01.2025 09:00-16:00 Uhr | 8,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Erfahrungsaustausch, Befindlichkeit nach dem Üben, offene Fragen Lockerungsübungen, erlernte Übungen wiederholen und vertiefen, weitere Übungen zur Kräftigung von Becken, Beinen, Rumpfmuskulatur und Standfestigkeit kennen lernen Übung von Konzentration und Zielgerichtetheit Entlastende Übungen für Nacken, Schultern und Rücken Erläuterungen zu den Konzepten von Yin und Yang, dem steten Wandel aller Phänomene und deren zyklischer Natur Ruheübung/Achtsamkeitsübung/Atementspannung zur Regeneration und zur Verbesserung von Konzentration und Überblick, Selbstmassagen Erläuterungen und Informationen zur Achtsamkeitspraxis, der Stellenwert von Sammlung und Achtsamkeit im Qigong als Ressource für die „Lebenspflege“ konstruktive Ausrichtung als Ressource für Leistungsfähigkeit, Selbstmanagement Fragen zu den Übungen, Hilfestellungen | |
| Mittwoch, 29.01.2025 09:00- 16:00 Uhr | 8,00 UStd, 60 Min. Pause |
| Achtsamkeitsübung/Morgenübung Feedback, Fragen zu den bisherigen Übungen und Themen, Hilfestellungen bei der individuellen Durchführung und Transfer passender, hilfreicher Übungen in den Arbeitsalltag. Ruheübung zur Regeneration und Resilienzförderung (Stärkung der Widerstands- und Selbstbewahrungskraft), innere Klarheit - klare Außenwirkung Übungen im Sitzen und im Stehen, Vertiefung der Übungsfertigkeit und individuelle Auswahl von Qigong-Übungen Klopfmassage zur Stärkung der neuronalen Aspekte und psychischen Kräfte durch Klopfen von wesentlichen Einflussorten wie z.B. Schultern 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 | |