

## **Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)**

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

---

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

### **Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badua jin-Übungen für Beruf und Alltag – Bildungsurlaub (251-4105)**

Zeitraum: vom 14.07.2025 bis zum 18.07.2025

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 33,33 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

#### **Weitere Informationen:**

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die „8 Brokate“, eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Übungen für Schulter, Nacken und Rücken, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Ergänzt werden die Übungen mit Reflexion und Stärkung von Verhaltensweisen, die auch bei Arbeitsverdichtung und Belastung im Alltag Wohlbefinden und Lebensfreude erhalten helfen. Zudem werden in Zusammenhang mit den Übungen die Konzepte von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen und einige Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alltagstauglich erläutert. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe des Qigong fließen in Form von Impulsvorträgen ein. Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe/Rutschsocken mitbringen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift