

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 Acht Brokate-baduajin-Übungen für Beruf und Alltag – Bildungsurlaub (252-4103)

Zeitraum: vom 26.01.2026 bis zum 30.01.2026

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 33,33 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

Weitere Informationen:

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die „Acht 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