

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 271-4100

Ausgewählte Übungen des QigongYangsheng

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

4 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 26,67

Unterrichtsstätte

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 1.01, 50321 Brühl

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 22.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Begrüßung, Kennenlernen, Abklären von Vorkenntnissen und Bedürfnissen der TN, Organisatorisches, Einführung in die Thematik des Stressgeschehens. Ein Überblick über Möglichkeiten eines effizienten Einsatzes von Ressourcen zum effektiven Umgang mit Belastungssituationen. Lockerungsübungen für Nacken, Schultern und Rücken, dynamisches Sitzen und Stehen zur Minimierung von Ermüdungs- und Überlastungssymptomen. Übungen zum besseren Sehen und Hören. Die Bedeutung von Entspannungsübungen/Pause/Ruhe und Bewegung für die Anpassungsfähigkeit an flexible Belastungssituationen und das Regenerationsvermögen. „Die Wellen reiten“, individuelle und unterschiedliche Zugänge und Wege zu Wohlbefinden und Gelassenheit trotz Arbeitsverdichtung. Erste Qigong-Übungen, zur Kräftigung, Entspannung und Vitalitäts-Steigerung mittels Achtsamkeit und Atemregulation kennen lernen.

Dienstag, 23.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Einführung in Qigong in Theorie und Praxis „Die Pflege des Lebens“, Grundlagen der TCM in berufsalltags-relevanter Weise, kleine, zentrierende Übungen für den Alltag, Erläuterung der Konzepte von Yin und Yang. Wohlbefindliches Sitzen und Stehen, Ruheübungen und Umgang mit Zeit. Überblick zu Theorie und Zielsetzung von Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement, als Ressource zur Stärkung von Gelassenheit, Überblick, (zugewandte) Abgrenzung, Konzentration, Kommunikation und stimmige Wahrnehmung von Prioritäten. Wiederholung von erlernten Qigong-Übungen und weitere Übungen aus den „8 Brokate“-Übungen.

Mittwoch, 24.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Wiederholung der erlernten Übungen, individuelle Hilfestellungen/Anpassungen zu den Übungen. Selbstmassagen, Lockerungsübungen, Ankerpunkte im Alltag, „Stolpersteine-Hindernisse“ (z.B. Hektik, übertriebene Anspannung, körperliche Ermüdung, Ärger) erkennen und „entstören“ lernen mithilfe von Atmung, Achtsamkeit, entspannter Kraft und stimmigen Haltungen/Bewegungen („body to brain“ Methode anerkannt). Den Rhythmus von Ruhe und Bewegung im Qigong erfahren, den Fokus auf das „Timing“ als Wahl des rechten Augenblicks für Inne halten und Bewegung üben. Das Qigongtypische achtsame Üben schult die Wahrnehmung der eigenen Kräfte und Motivationen. So entsteht eine Klarheit im Ausdruck, die Missverständnisse und Irritationen vermeiden hilft.

Donnerstag, 25.03.2027 10:00-16:00 Uhr

6,67 UStd, 60 Min. Pause

Wiederholen und verbessern der erlernten „Brokatübungen“. Wiederholen der Selbstmassagen für Augen, Ohren und Füße, der Übungen zum wohlbefindlichen Sitzen und Stehen, Nackenentspannung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Dehnübungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Faszien-Training zur Muskelentspannung. Ruheübung/Meditation, Qigong, positive Kommunikation auf der Grundlage innerer Klarheit und Wahrnehmung der Außenwirkung. Theoretische Grundlagen und Informationen zur positiven Kommunikation und eines konstruktiven Dialogs, z. B. die Berücksichtigung der Motivationslage meines Gegenübers, klare Ich-Botschaften, individuelle Ressourcen und Resilienzfaktoren bewusst machen.