



Montag, 15.04.2024

Anreise
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung + Einführung ins Thema
 16.00 – 18.00 Uhr Theorie TCM, Gesundheitspolitische Entwicklungen
 19.00 – 20.30 Uhr Qigong Praxis für den Berufsalltag + Reflexion des Tages

Mittwoch, 17.04.2024

9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag, Theorie + Diskussion: Gesundheitsförderung & Meditation
 11.00 – 12.30 Uhr Theorie Stressentwicklung und - Prophylaxe, das Büro-Pausenprogramm
 14.00 – 15.30 Uhr Übungen Qigong für den Büroalltag
 16.00 – 18.00 Uhr Fortsetzung Vortrag + Diskussion, Geh-Meditation

Freitag, 19.04.2024

9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taiji für den Berufsalltag
 11.00 – 12.30 Uhr Abschluss Salutogenese + Resilienz
 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung + Feedbackrunde
 15.30 Uhr Ende + Abreise

Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

15.04.-19.04.2024



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 16.04.2024

9.00 – 10.30 Uhr Qigong für den Berufsalltag, Vortrag: Macht Stress krank?
 11.00 – 12.30 Uhr Theorie, Praxis Büro-Pausenprogramm
 14.00 – 15.30 Uhr Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag
 16.00 – 18.00 Uhr Theorie Haltung und Atmung, Vortrag: Qigong im betrieblichen Rahmen / Gehmeditation

Donnerstag, 18.04.2024

9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taiji für die berufliche Leistungskraft, Vortrag: Salutogenese & Resilienz
 11.00 – 12.30 Uhr Fortsetzung Vortrag / Gesundheitsförderung in der Wirtschaft
 14.00 – 15.30 Uhr Fortsetzung / Qigong zur Stressbewältigung / Gehmeditation
 16.00 – 18.00 Uhr Fortsetzung Salutogenese: Gesunde Karriereplanung

Qigong und Tai Chi -

für mehr Resilienz im beruflichen Alltag

B I L D U N G S U R L A U B

Preise 2024:

Einzelzimmer 695 € p. P.
 Doppelzimmer 655 € p. P.
 Tagesgast 595 € p. P. inkl. VP

Nächster Termin:

14.10. - 18.10.2024

Alle Preise inkl. Kost & Logis, Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



Leben und Lernen

Dozent: Wolfgang Lucas

Heilpraktiker seit 1988; Ausbildungen in Chinesischer Medizin mit Diplomabschluss der AGTCM; über 800 Stunden Lehre in Qigong; Seit 2015 Lehrer für traditionelles Qigong und Taijiquan, WCTAG (World Chen Taiji Association Germany), Seit 1994 Dozent

