



Montag, 14.10.2024

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, 16.10.2024

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, 18.10.2024

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 ...

14.10.-18.10.2024



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 15.10.2024

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, 17.10.2024

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:

2025

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

