



# Qigong und Taiji

## für mehr Resilienz im beruflichen Alltag



Bildungsurlaub  
18.05. - 22.05.2026

## Programm

### Montag, 18.05.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen

Begrüßung + Einführung ins Thema

Theorie: TCM. Diskussion: Gesundheitspolitische Entwicklungen

Qigong Praxis für den Berufsalltag + Reflexion des Tages.

### Dienstag, 19.05.2026

09.00 – 10.30 Uhr

Qigong für den Berufsalltag. Vortrag: Macht Stress krank?

11.00 – 12.30 Uhr

Theorie: TCM-Grundlagen, Praxis: Das Büro-Pausenprogramm

13.30 – 15.30 Uhr

Vertiefung Vormittag. Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag

16.00 – 18.00 Uhr

Theorie: Haltung und Atmung. Vortrag: Qigong im betrieblichen Rahmen / Gehmeditation.

### Mittwoch, 20.05.2026

09.00 – 10.30 Uhr

Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag, Gesundheitsförderung & Meditation für den Beruf.

11.00 – 12.30 Uhr

Theorie Stressentwicklung & Prophylaxe, das Büro-Pausenprogramm

13.30 – 15.30 Uhr

Übungen Qigong für den Büroalltag

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Vortrag + Diskussion. Geh-Meditation für aktive Pausen.

### Donnerstag, 21.05.2026

09.00 – 10.30 Uhr

Praxis Qigong / Taiji. Vortrag:

Salutogenese & Resilienz

11.00 – 12.30 Uhr

Fortsetzung / Gesundheitsförderung in der Wirtschaft

14.00 – 15.30 Uhr

Fortsetzung / Praxis Qigong zur Stressbewältigung

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Salutogenese: Gesunde Karriereplanung. Gehmeditation.

### Freitag, 22.05.2026

09.00 – 10.30 Uhr

Theorie + Praxis Qigong / Taiji für den Berufsalltag

10.45 – 12.15 Uhr

Abschluss Salutogenese + Resilienz

13.00 – 14.00 Uhr

Zusammenfassung + Feedback

**Dozent: Wolfgang Lucas**

### Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer 749 € p. P.

Doppelzimmer 709 € p. P.

Tagesgast 649 € p. P. ohne ÜN

Firmenpreis 979 € inkl. MwSt.

### Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück

10.30 - 11.00 Uhr Kaffeepause

12.30 - 14.00 Uhr Mittagspause

15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause

18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

