



Bildungsurlaub
im Norden

Qigong und Taiji

für mehr Resilienz im
beruflichen Alltag



Bildungsurlaub

18.05. - 22.05.2026



NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 18.05.2026

| | |
|-------------------|---|
| Anreise | |
| 12.30 – 13.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Begrüßung + Einführung ins Thema |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Theorie: TCM. Diskussion: Gesundheitspolitische Entwicklungen |
| 19.00 – 20.30 Uhr | 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 |



Bildungsurlaub
im Norden