



Bildungsurlaub
im Norden

Qigong und Taiji

für mehr Resilienz im
beruflichen Alltag



Bildungsurlaub

28.09. - 02.10.2026

Programm

Montag, 28.09.2026

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, 29.09.2026

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, 30.09.2026

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, 01.10.2026

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, 02.10.2026

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