



Anmeldung

**Qigong & Tai Chi
Bildungsurlaub**

EZ ☐ **vegetarisch** ☐

DZ ☐ **vegan** ☐

09.10. – 13.10.2023

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen

bitte bis zum **09.09.2023** an die Nordsee Akademie
Leck. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen
die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost & Logis:

Einzelzimmer 695,00 €

Doppelzimmer p. P. 655,00 €

Die Anerkennung des Seminars „**Qigong & Tai Chi - Stressbewältigung und Resilienz für den Berufsalltag erlernen**“ ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein (WBG/B/29291, gültig bis 31.03.2025) und in Hamburg (HI43-I/406-07.5.60690, gültig bis 26.02.2026) anerkannt. Weitere Bundesländer gern auf Anfrage.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befindet sich ein Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende des Bildungsurlaubes können diese Angebote frei nutzen.

Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen und buchen: www.nah.sh

Anreise mit Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Kostenfreie Parkplätze (2 Ladestationen für E-Fahrzeuge gegen Gebühr) befinden sich am Haus.

Nordsee Akademie
Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30

Online buchen? www.nordsee-akademie.de



**Qigong & Tai Chi -
Stressbewältigung und Resilienz
für den Berufsalltag erlernen**

Bildungsurlaub



09. – 13. Oktober 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Qigong & Tai Chi

Stressbewältigung und Resilienz
für den Berufsalltag erlernen
Bildungsurlaub

Auf Basis der chinesischen Philosophie mit dem Lebenskraftkonzept des „Qi“ werden in diesem Kurs theoretische Inhalte, Hintergründe und praktische Übungen des Qigong und Tai Chi vermittelt. Es werden Fähigkeiten zum Stressmanagement erlernt, die die Teilnehmenden im beruflichen Umfeld nutzen und an Kollegschaft und Klienten weitergeben können. Atemübungen für mehr Konzentration und Methoden zum Stressabbau sind unverzichtbare Werkzeug zur Bewältigung von beruflichem Stress.

Dieses Seminar vermittelt diese zeitgemäßen Übungen aus dem Qigong und Taijiquan für den Berufsalltag und mehr Resilienz. Für das Berufsleben wird die Körperhaltung, Atmung und Achtsamkeit u.a. in Sitzmeditationen geschult.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Wolfgang Lucas
Seminarleitung

Programmablauf

Montag, 09.10.2023

Anreise

12.30 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr Begrüßung + Einführung ins Thema
- 16.00 Uhr Theorie TCM, Bewegungsmeditation
- 19.30 Uhr Praxis für Vielsitzer im Büro

Dienstag, 10.10.2023

- 09.00 Uhr Dehnübungen für den Morgen
- 11.00 Uhr Theorie, Praxis Büro-Pausenprogramm
- 14.00 Uhr Übungen im Sitzen & Stehen fürs Büro
- 16.00 Uhr Theorie Haltung und Atmung + Praxis

Mittwoch, 11.10.2023

- 09.00 Uhr Übungen für den Berufsalltag
- 11.00 Uhr Theorie Stressentwicklung und -
Prophylaxe, das Büroprogramm
- 14.00 Uhr Übungen Qigong & Tai Chi
- 16.00 Uhr Vortrag, Diskussion, Geh-Meditation

Donnerstag, 12.10.2023

- 09.00 Uhr Stehende Qigong- u. Tai Chi-Übungen
- 11.00 Uhr Vortrag Fortsetzung, Übungen für die
Arbeitsalltag
- 14.00 Uhr Fortsetzen u. vertieftes Üben
- 16.00 Uhr Fortsetzung, Qigong Geh-Meditation

Freitag, 13.10.2023

- 09.00 Uhr Morgen-Übungen
- 11.00 Uhr Ende Vortrag, Gespräch, Fragen
- 13.30 Uhr Praxis Qigong + Feedbackrunde
- 15.30 Uhr Ende + Abreise**

Täglich:

- 08.00 Uhr Frühstück
- Kaffee/Teepause
- 12.30 Uhr Mittagessen
- Kaffee/Teepause mit Kuchen (Di-Do)
- 18.00 Uhr Abendessen

Änderungen vorbehalten



Referent Wolfgang Lucas

Heilpraktiker für Chinesische Medizin seit 1988; Mehrjährige Ausbildungen in Chinesischer Medizin jeweils mit Diplomabschluss der AGTCM; über 800 Stunden Lehre in Qigong; Seit 2015 Lehrer für traditionelles Qigong und Taijiquan, WCTAG (World Chen Taiji Association Germany), Ausbildung am Milton-Erickson-Institut für Hypnotherapie; Seit 1994 Dozent z.B. an Volkshochschulen in Husum, Heide und Schleswig