



Anmeldung

Qigong & Tai Chi Bildungsurlaub

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

24.04. – 28.04.2023

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 **24.03.2023**
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



24. – 28. April 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 Tai Chi 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	Wolfgang Lucas
Akademieleitung	Seminarleitung

Montag, 24.04.2023

- 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, 25.04.2023

- 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, 26.04.2023

- 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, 27.04.2023

- 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, 28.04.2023

- 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