



Qigong Yangsheng - Stressbewältigung für den Berufsalltag

5tägiger Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

"Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft, ein Lauschen, was sie uns sagen möchte" (Jiao Guorui)
Unabhängig davon, ob uns im Berufsalltag Erfolgs- und Leistungsdruck begegnet oder wir betroffen sind von Arbeitsverdichtung und Ressourceneinsparungen, wir werden täglich gefordert, unsere eigenen und fremde Ansprüche mit der uns zur Verfügung stehenden Kraft auszubalancieren. Um dieser Herausforderung erfolgreich begegnen zu können, kann Stressresilienz, fließende Bewegungen und Konzentration auf die Übungen sehr hilfreich sein. Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen.

**01. - 05.12.2025,
Mo., 10:00 - Fr.,
15:30 Uhr**

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

395 €
test

Details & Anmeldung

"Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft, ein Lauschen, was sie uns sagen möchte" (Jiao Guorui) Unabhängig davon, ob uns im Berufsalltag Erfolgs- und Leistungsdruck begegnet oder wir betroffen sind von Arbeitsverdichtung und Ressourceneinsparungen, wir werden täglich gefordert, unsere eigenen und fremde Ansprüche mit der uns zur Verfügung stehenden Kraft auszubalancieren. Um dieser Herausforderung erfolgreich begegnen zu können, kann Stressresilienz, fließende Bewegungen und Konzentration auf die Übungen sehr hilfreich sein. Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Qigong Yangsheng bedeutet: Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens. Bezogen auf den Arbeitsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Die Übungen lassen sich an die individuellen Bedingungen anpassen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten angewandt werden. Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Inhalte dieses Bildungsurlaubs sind: - Theorie und Praxis des Qigong Yangsheng - Kennenlernen der Methode "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" - Übertragung der Prinzipien des Qigong in den Alltag wie z.B.: * Das eigene Maß finden (Work-Life-Balance) * Entspannung, Ruhe Natürlichkeit (z.B. der Begriff der Entspannung aus östlicher und westlicher Sicht) - Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag"



Martha Bank

(PhD - Doctor of Philosophy), arbeitet als freier Kommunikationstrainer und ist auf dem Weg zur Zertifizierung beim CNVC, dem von Marshall Rosenberg gegründeten Dachverband der Gewaltfreien Kommunikation in den USA. Keine Sprache inspiriert ihn so sehr wie Giraffisch, die quicklebendige Sprache des Lebens: Was ich als Nächstes sage oder denke, verändert meine Welt!

IndiTO

Estermannstr. 204 | 53117 Bonn

Tel.: 0228 674 663 | Fax: 0228.680 400 | Email: info@Indito.de

Bürozeiten: Mo, Mi und Do von 9.30 bis 14.30 Uhr