



Qigong Yangsheng - Stressbewältigung für den Berufsalltag

5-tägiger Bildungsurlaub

Qigong Yangsheng - Stressbewältigung für den Berufsalltag

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen, Übungen der Konzentration und Imagination zur Stärkung und Regulierung körperlicher, seelischer und geistiger Funktionen. Durch individuelles ganzheitliches Stressmanagement mit Qigong fühlen Sie sich wohler, leistungsstärker, erfolgreicher.

Mo-Fr, 13.07. – 17.07.2026

Mo. 10:00 - 16:30
Di. 09:00 - 16:30
Mi. 09:00 - 16:30
Do. 09:00 - 16:30
Fr. 09:00 - 15:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

420,00 €

[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 Berufsalltag 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

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Martha Bank

Martha Bank, Heilerziehungspflegerin, praktiziert seit 1990 Qigong und ist seit 2002 hauptberuflich Qigong Kursleiterin.

Sie ist Dozentin und im Vorstand der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.