

SEMINARPROGRAMM

Bildungsurlaub: **Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong**

Dozentin: Frauке Mayer

Termine: 11.08.-15.08.2025 Kloster Steinfeld / Kall
13.10.-17.10.2025 Kloster Maria Laach / Glees

Montag

- 09:00 – 09:45 Die pulsierende Kraft in uns – das Qi wecken
Daoyin-Übungen: Dehn- und Atemübungen 45 Min.)
- 09:45 – 10:30 Kennenlernen, auch mit Bezug zum Seminar, Einführung in die Seminarthemen
Methode: Soziometrisches Positionieren als Gruppe und interaktive Suche nach Gemeinsamkeiten fördert die Fähigkeit, sich sowohl als Individuum als auch als Gruppenmitglied wahrzunehmen und die Gruppenprozesse aktiv mitzugestalten (45 min)
- 10:45 - 11:30 Die Energie unserer Lebenskraft
Anatomie/Physiologie unseres Nervensystems Auswirkungen unserer Gedanken und Emotionen Einführung ins Qigong: Vortrag Leitbahnsystem: 20 min; Wahrnehmungsübungen Einzelarbeit
- 11:30 – 12:30 12 Daoyin Übungen Sequenz 1-6
Vorstellung der 12 Übungen und Training der Sequenz 1-6 (60 Min) Innere Grundhaltung im Qigong, Aufrichtung und Ausstrahlung im Berufsalltag-Förderung des Selbstbewusstseins durch Vorstellungsbilder
- 14:30 – 16:00 Rückentraining, Schwerpunkt Nacken/Schultern
Theorie und Praxis in Bezug zur Haltung und Ergonomie am Arbeitsplatz, Übungen zur Stärkung und Beweglichkeit dieser Muskelgruppe, Jiyinjing Qigong Übungen für den Schultergürtel (90 Min.)
- 16:15 – 18:00 Entspannung für Körper und Geist
Bodyscan mit anschließender Atementspannung (30 Min.) Erstellen eines Übungsprogramms mit Transfer in den Berufsalltag (60 Min.)

Dienstag

- 09:00 – 10:00 Die pulsierende Kraft in uns - das Qi wecken
Daoyin-Übungen: Sequenz 1-6 (60 min); Gruppen- u. Einzelarbeit
- 10:00 – 11:30 Neurobiologische Effekte des Qigong
Methoden und Medien: Vortrag zur möglichen neurobiologischen Wirkung der Übungen (25 min), Präsentation von Grafiken (Beamer,) Stressregulation, Stressmanagement (35 min), praktische Anwendungen EFT Methode, Reflexion in der Großgruppe, wie das Erlernete in konkreten Berufssituationen angewendet werden kann (30 min)
- 11:45 – 12:30 Entspannung
Partnerarbeit: Massage am bekleideten Rücken (im Wechsel je 20 Min.)
- 14:30 – 16:30 Rückentraining: Schwerpunkt HWS- und LWS-Bereich
In Einzelarbeit: Körpereigene Wahrnehmung schulen, Training der Tiefenmuskulatur, Verdeutlichung des Zusammenhangs von Agonisten/Antagonisten, Haltung und Haltungskorrekturen am Arbeitsplatz, Transfer in den Berufsalltag (60 Min.)
- 16:45 – 18:00 Kraftvoll in die Zukunft oder Die Kraft der Veränderung beginnt mit einer Absicht.
Methoden und Medien: Einzelarbeit zu Zukunftsvisionen: Erstellen des Visionsboard aus Zeitschriftenmaterial (105 Min.)

Mittwoch

- 09:00 – 10:00 12 Daoyin-Übungen Beginn mit der Sequenz 7-12
Daoyin-Übungen: Vorstellen und Anleiten der Sequenz 7-12, Gruppen- und Einzelarbeit (60 Min.)
- 10:00 – 11:45 Die Zukunft leben
Partnerarbeit Timeline= Ressourcen entdecken- das Visonboard lebendig werden lassen Die Partner führen sich wechselseitig durch den Prozess.(75 Min.)
- 12:00 - 12:30 Entspannung für Körper und Geist
Breathwork zur Unterstützung des Vagusnerven
- 14:30 – 15:45 Die Zukunft leben
Die Partner wechseln, Timeline= Ressourcen entdecken- das Visonboard lebendig werden lassen.(75 Min.)
- 16:00 – 17:45 Die Vision im Alltag
Präsentation der Ergebnisse, Ziel der Fokussierung, Transfer und eventuelle Hindernisse im Alltag (75 Min.)
- 17:45 – 18.00 Entspannung
Einzeln: Klopfmassage
- 19:30 – 21:30 Entspannungsmethoden; Feldenkrais für die Wirbelsäule; Der Herzatem:-wie Dankbarkeit entspannt

*Austausch in der Gruppe, Vortrag: Theorie und Praxis: Wirkungsweisen dieser Übungen auch in Bezug zur Epigenetik (Ausschüttung von Neurotransmittern z. B. Oxytocin) 30 min, Stärkung der Resilienz; Eigene Ressourcen erkennen und fördern- Handeln im Berufsalltag. Wie kann ich in schwierigen Situationen freundlich und ruhig bleiben (Innere Ruhe durch Qigong u Atemtechnik) stärkt Selbstregulierungskompetenz (30 Min.)
Methoden: interaktiver Vortrag über die Wirkung und den Nutzen des Selbstmitgefühls nach Kristin Neff und Christopher Germer (30 min), das Yin und Yang des Selbstmitgefühls (Einzelarbeit, schriftlich, mit anschließender Reflexion (30 min Methoden: Vortrag über Energie und Emotionen; Gesundheit aus der Sicht der TCM (15 min), Meditation: Herzatmung nach der Methode von Heart Math Institut, California, Vortrag und praktische Übung (15 min)*

Donnerstag

09:00 – 10:00

Spiraldynamik für eine gute Auf- und Ausrichtung

12 Daoyin-Übungen: Sequenz 1-12 in der Gruppe und Einzelarbeit Erarbeitung der Bewegungsprinzipien (60 Min.)

10:15 – 11:00

Erkennen und Umgang mit Stressoren

Kleingruppe: Austausch über gewonnene Handlungskompetenz Prinzip der Hormese (15 Min.), Einzelarbeit: Kontakt mit dem eigenen Herzen aufnehmen, Schüttelübung Ziel: Stressregulation Entspannungsfähigkeit fördern, Stärkung des Immunsystems (15Min.)

11:15 – 12:30

Rückentraining (Bauch, Becken und Gesäß)

Training und Erarbeitung der Aufgaben und des Zusammenspiels dieser Muskelgruppen, Transfer zu Alltagsbewegungen (75 Min.)

14:30 – 15:00

Bewusst entspannen

Methode: Einzelarbeit: PMR nach Jacobsen, anschließende Reflexion

15:15 – 16:30

12 Daoyin-Übungen

Einzel und Partnerarbeit Sequenz 1-12, Ziel: Erkennen und Umsetzen von Bewegungsprinzipien, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung

16:45 – 17:30

Handlungsbewusstsein- im Umgang mit Kollegen:Innen Kunden:Innen Eigene und fremde Energie

Methoden: Partnerarbeit (pushing hands) - Wahrnehmungsübungen zum Umgang mit der Energie des anderen und der eigenen, Wechselwirkung von Körper und Geist, Wie schaffe ich Veränderung? Thema: Kontrolle und Macht (25 Min), Reflexion in der Gruppe mit Hinblick auf die Frage, wie das Erlernte im beruflichen Kontext in konkreten Situationen umsetzbar ist (20 Min.)

17:30 – 18:00

Entspannung

Partnermassage Wiederholung

Freitag

07:30 – 08:30

Qigong und Achtsamkeit in der Natur

Methode: Einzel- und Partnerarbeit im Qigong: in Kontakt mit meiner Natürlichkeit, die Kraft der Natur als Unterstützung und Ressource erleben (30 min); Achtsamkeitsübung zur Förderung der Wahrnehmung (30 min)

08:30 – 10:30

Erarbeitung und Integration eines ausgewählten Rücken- und Qigong Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Methode: Kleingruppen erstellen ein Praxisprogramm für den Alltag und setzen es in Bezug zur beruflichen Situation Austausch in der Großgruppe (120 Min.)

10:30 – 11:30

Atemtechniken und weitere Entspannungsmethoden

Übungsreflexion, Wahrnehmungsschulung, Transfer in den Alltag (60 Min.)

11:30 – 13:30

Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Gesamtreflexion in der Großgruppe zu den im Seminar erarbeiteten Methoden und Fertigkeiten und wie dies in konkreten Berufssituationen angewendet werden kann (60 min), Abschlussbesprechung, individuelle Zielsetzung (Einzelarbeit, schriftlich) und Organisatorisches (60 min)

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht (mit Qi-Gong-Übungen an maximal 20% der Unterrichtszeit). Das Seminar erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

Seminarziele: Jede/r Teilnehmende soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Stresskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen:

- Förderung von emotionaler Kompetenz, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit
- Stärkung des Zugangs zu eigenen Ressourcen und Entspannungsfähigkeit, auch in Konfliktsituationen
- Stärkung von Gelassenheit und inneren Frieden
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins
- Stärkung von Körperbewusstsein, Verantwortungsbewusstsein schaffen
- Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit unseres Körpers

Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

