

Bildungsurlaub: Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong

Zielgruppe:

Das Kursangebot wendet sich an gesunde Berufstätige mit Stressbelastungen, die z. B. in einem psychosozialen, pädagogischen, pflegerischen oder therapeutischen Beruf tätig sind und die lernen wollen, sicherer und gesundheitsbewusster mit belastenden „stressigen“ Situationen umgehen zu können, um stressbedingte Beschwerden zu vermeiden.

Beschreibung:

In dem Bildungsurlaub werden wir zuerst das Thema Stress genauer beleuchten. Anschließend werden die wichtigsten theoretischen Grundlagen von Qigong als Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin erarbeitet. Im praktischen Teil erlernen die Teilnehmenden die Basisübungen bewährter Übungsreihen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof Jiao Guoriui als Mittel effektiver Selbsthilfe zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung. Es wird gezeigt, wie sich die Übungen gezielt zur Bewältigung von Alltagsbelastungen und Stress, aber auch zur Erreichung größeren Wohlbefindens einsetzen lassen.

Ziele des Kurses:

Das Angebot soll die Teilnehmenden befähigen und motivieren, während und nach dem Kurs das erworbene Wissen und die erlernten Übungen selbstständig anzuwenden und in ihren (Berufs)-Alltag zu integrieren.

- Förderung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Praktische Einübung von ausgewählten Qigongmethoden
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation durch Stressabbau
- Verbesserung der Belastbarkeit in Alltag und Beruf
- Förderung des Wohlbefindens und der Entspannungsfähigkeit
- Änderung des Lebensstils

Ablaufplan

Seminarleitung: Alfred Ludwig

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung, Kennenlernen.• Was ist Stress? – Theoretische Grundlagen.• Was für ein Stresstyp bin ich? – Übungen und Analyse zur Selbsteinordnung.
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Entspannung? – Überblick über Hintergründe und Möglichkeiten.• Prakt. Übungen: Wahrnehmung, Atmung, Basisübungen des Qigong.• Rundengespräch
2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none">• Stress entsteht im Kopf! - Die Stressreaktion: Funktion, Wirkungen, Folgen.• Analyse von Stressoren in Alltagssituationen (Übung),• Austausch über eigene Erfahrungen mit Stresssituationen. (Rundengespräch)
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholung der Basisübungen• Einführung „8 Brokatübungen“, Übungen 1 bis 4 – kurze Vorstellung und ausführliche prakt. Übungen.• Rundengespräch
3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none">• Möglichkeiten des Stressmanagements – instrumentell, kognitiv und palliativ-regenerativ.• Prakt. Übungen: Wiederholung Basisübungen, 8 Brokate 1 - 4
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none">• Einführung „8 Brokatübungen“, Übungen 5 bis 8 - ausführliche prakt. Übungen.
4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none">• Möglichkeiten der Schnellentstressung – Integration von Entspannungsübungen in den Alltag.• Wiederholung der Basisübungen und der Brokatübungen, Übungen 1 bis 8
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none">• einfache und schnell wirksame Qigongübungen für den Alltag, Varianten der 8 Brokate• Zusammenfassung und Ausblick.• Rundengespräch, Verabschiedung.