QIGONG UND ZEN-MEDITATION FÜR FRAUEN

NEU

Die traditionsreichen Übungen, die in diesem Kurs vermittelt werden, entstammen u.a. dem Lotusblüten Qigong nach P. Hinterthür sowie dem NüZi Gong.
Die Übungen des NüZi Gong = Frauen-Qigong unterstützen den weiblichen Weg durch das Leben. Weich schwingend, geschmeidig und voller Kraft sind die Frauen-Übungen. Sie können neue Energie spenden, die hormonelle und emotionale Balance verbessern, leichte Beschwerden auflösen und ermöglichen der Frau, gelöst, selbstbestimmt und selbstbewusst durch das Leben zu gehen.

INHALT:
Frauen-Qigong schenkt dir:

- weibliche Kraft
- Selbstvertrauen
- ein gutes Körpergefühl
- ein Gespür dafür, was du wirklich brauchst
- mehr Energie und innere Kraft
- Ruhe und Gelassenheit
- Schönheit
- Ausgeglichenheit
- Mut, einfach zu sein, wie du bist

Zur Unterstützung der gewonnenen Kraft bietet Angelika Hansen die gegenstandslose Zen-Meditation an.

ZIELGRUPPE:
Anfängerinnen, Fortgeschrittene sowie Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen

MODERATION:
Angelika Hansen,
Qigong-Lehrerin und Qigong-Ausbilderin nach den Richtlinien der DQGG e.V.

TERMIN:
29.05. – 31.05.2026
LG-Gebühr: 250,– €
LG-Nr.: 617/26

QIGONG UND TAIJI

MEIN QI ENTDECKEN – QIGONG-GRUNDLAGEN FÜR ALLE

Entspannte Bewegungen und geführte Aufmerksamkeit als Basis von Qigong bringen uns in Kontakt mit unserer Körperenergie (Qi). Die Übungen sind gesundheitsfördernd, stressabbauend und verbessern die persönliche Belastbarkeit.
Qigong, wörtlich das Üben von Energie, wird im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen geübt. Gerade liegend ist der eigene Körper besonders entspannt wahrnehmbar. Dagegen helfen klar angeleitete einfache Bewegungen, die eigene Vorstellungskraft in ein Körperteil zu konzentrieren und in Verbindung mit Atemübungen ein zunehmendes Gefühl für die in jedem von uns vorhandene Lebensenergie zu entwickeln.

NEU

ZIELGRUPPE:
Alle Interessierten

MODERATION:
Norbert Staab,
Mitglied im Weiterbildungsbeirat der Deutschen Qigong Gesellschaft

TERMIN:
19.06. – 21.06.2026
LG-Gebühr: 250,– €
LG-Nr.: 619/26

QIGONG UND TAIJI

GESUNDERHALTUNG MIT QIGONG FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

Viele Tätigkeiten bedingen eine einseitige Belastung. Für die Gesunderhaltung ist es egal, ob gebückt am Boden, mit hoher Konzentration am Bildschirm oder mit viel Krafteinsatz gearbeitet werden muss. Die Wirkung von Qigong ist vorbeugend und erholend.
Mit entspannten Bewegungen und geführter Aufmerksamkeit als Basis von Qigong stärken wir unsere Körperenergie (Qi) und lernen die Balance von Yin und Yang kennen. Die Übungen fördern die Struktur und die Regeneration des Bewegungsapparats, sind stressabbauend und verbessern die persönliche Belastbarkeit.
Qigong, wörtlich das Üben von Energie, wird im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen geübt. Gerade liegend ist der eigene Körper besonders entspannt wahrnehmbar. Dagegen helfen klar angeleitete einfache Bewegungen, die eigene Vorstellungskraft in ein Körperteil zu konzentrieren. In Verbindung mit Atemübungen fällt uns dies leichter.

NEU

ZIELGRUPPE:
Alle Interessierten

MODERATION:
Norbert Staab,
Mitglied im Weiterbildungsbeirat der Deutschen Qigong Gesellschaft

TERMIN:
21.08. – 23.08.2026
LG-Gebühr: 250,– €
LG-Nr.: 618/26

BILDUNGSURLAUB:

NATÜRLICH SCHLAFEN –

MIT DER KRAFT DER NATUR ZU ERHOLSAMEM SCHLAF UND MENTALER GESUNDHEIT

NEU

In einer zunehmend hektischen Welt, geprägt von unsicheren Zeiten, beruflichem Stress und familiären Verpflichtungen, fühlen sich viele Menschen erschöpft und ausgebrannt. Dieser Zustand wird häufig durch schlechten Schlaf verstärkt.
Schlechter Schlaf hat weitreichende Folgen für das Berufs- und Privatleben. So können Leistungsfähigkeit, Konzentration, Gesundheit und das Wohlbefinden erheblich darunter leiden. Oft fehlt das Wissen oder der Ansatz, wie man den eigenen Schlaf langfristig verbessern kann.
In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, ihre Schlafqualität zu verstehen und wie sie sie fördern können. Neben wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen zur Schlafbiologie und den Mechanismen des Schlafs gibt es viel Raum für praktische Übungen, Erfahrungsaustausch und Naturerleben. In der grünen Oase Bildungsstätte Gartenbau finden wir beste Bedingungen für dieses 5-Tages-Seminar, das ebenfalls als Bildungsurlaub anerkannt ist.

Detaillierte Infos finden Sie hier: www.wald-gesundheitstraining.de

Anmeldung bitte über Michaela Dalchow –
Naturtraining für mentale Gesundheit
E-Mail: md@wald-gesundheitstraining.de

MODERATION:
Michaela Dalchow,
Wald-Gesundheitstrainerin;
Kathrin Galitz,
Schlaftrainerin

TERMINE:
23.03. – 27.03.2026
LG-Nr.: 620/26

17.08. – 21.08.2026
LG-Nr.: 621/26

BILDUNGSURLAUB:

DEN STÜRMEN DES (BERUFS-) LEBENS STANDHALTEN – RESILIENZ

NEU

Mit mentaler Widerstandskraft (Resilienz) flexibel und optimistisch den beruflichen Anforderungen und Herausforderungen gewachsen sein. Aus Krisen gestärkt hervorgehen.
Dieser Bildungsurlaub stärkt Resilienz, Achtsamkeit und Stresskompetenz in einer Arbeitswelt, die sich rasend schnell verändert. Die Teilnehmer gewinnen mehr Selbstvertrauen, bleiben auch in Krisen fest verankert, handeln flexibel und zuversichtlich im Beruf, schützen ihre Gesundheit und steigern Lebensqualität sowie Wohlbefinden. Sie lernen, Stresssituationen besser wahrzunehmen, sich selbst besser zu reflektieren und eigene Widerstandskraft zu stärken. Das Seminar vermittelt das Konzept der Achtsamkeit, Salutogenese und die sieben Wurzeln der Resilienz, fördert positive und wertschätzende Kommunikation und hilft beim Erstellen individueller Veränderungskonzepte zur Prävention und Regeneration. Durch Ressourcenstärkung, Selbstfürsorge, Körperbewusstsein und mehr Bewegung im Job wird die Leistungsfähigkeit erhalten. Die Teilnehmenden treten optimiert, lösungsorientiert und motivierter im Unternehmen auf und lernen, Stress besser zu bewältigen und mehr Balance zwischen Beruf und Alltag zu finden.

Detaillierte Infos finden Sie hier: www.reloaded.coach

Anmeldung bitte über Sabine Dörr:
E-Mail: sabine.doerr@reloaded.coach

MODERATION:
Sabine Dörr,
Gesundheitsprävention,
Coaching

TERMINE:
13.04. – 17.04.2026
LG-Nr.: 084/26

20.07. – 24.07.2026
LG-Nr.: 137/26

BILDUNGSURLAUB:

LIFE BALANCE UND DIE HEILSAME KRAFT DER NATUR

NEU

Stress als Massenphänomen der Leistungsgesellschaft. Neue Handlungskraft und ein ressourcenschonender Umgang mit dem Energiehaushalt im beruflichen Alltag.
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an naturverbundene Arbeitnehmer, die Life-Balance nicht nur als Schlagwort sehen. Life-Balance und Work-Life-Balance unterscheiden sich nicht wirklich – Privat- und Berufsleben greifen wie Zahnräder ineinander, und eine solide Belastungs- und Leistungsfähigkeit basiert auf mentaler und körperlicher Gesundheit. Eigene Grenzen erkennen und ein Frühwarnsystem gegen Stress und „Ausbrennen“ entwickeln. Durch Achtsamkeit und Gelassenheit finden wir innere Ruhe und Entspannung, wobei es eine Vielzahl von Entspannungsmethoden gibt, die auch in der Natur bzw. im Wald praktiziert werden können. Die Waldentspannung ist eine achtsamkeitsbasierte Meditation, fördert Stressresistenz und stärkt Resilienz. Im Naturaufenthalt werden Stresshormone abgebaut und Immun- sowie Herz-Kreislauf-System gestärkt; gesunde Waldluft und Terpene wirken wie ein Gesundheitspunch. Durch Fokus auf die Sinne steigert sich die Konzentration, und eine verbesserte Körperwahrnehmung dient als Frühwarnsystem, um Signale des Körpers zu erkennen und Interventionsmöglichkeiten zu ergreifen. Ziel ist es, gestärkt, mit Selbstvertrauen, innerer Zufriedenheit, neuer Energie und Lebensfreude zurück ins berufliche Feld zu gehen und langfristig Life-Balance zu praktizieren.

Detaillierte Infos finden Sie hier: www.reloaded.coach

Anmeldung bitte über Sabine Dörr:
E-Mail: sabine.doerr@reloaded.coach

MODERATION:
Sabine Dörr,
Gesundheitsprävention,
Coaching

TERMIN:
28.09. – 02.10.2026
LG-Nr.: 183/26