

BU: Vital und entspannt im Beruf und Alltag mit Taiji und Qigong

Bildungsurlaub: Vital und entspannt im Beruf und Alltag mit Taiji und Qigong Mit Energie durchs Leben - Resilienz in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub führt Sie in die altchinesischen Bewegungskünste ein. Sie dienen der Kultivierung von Körper und Geist. Sanft und langsam, mit Achtsamkeit ausgeführte Bewegungen regulieren die Atmung, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen Muskulatur sowie Faszien, mobilisieren die Gelenke, unterstützen die Wirbelsäule und stärken den Rücken. Somit dienen sie in hervorragender Weise der Gesunderhaltung. Übungen in Stille schulen die Konzentrationsfähigkeit. Die bewusste Verbindung mit dem Atem gibt ein Mittel zur Selbstregulation in Belastungssituationen an die Hand. Qigong und Taiji verbessern die Resilienz. Die psychische Widerstandsfähigkeit und die seelischen Ressourcen des Menschen ermöglichen nicht nur die erfolgreiche Bewältigung vorhandener Probleme, sondern auch die Fähigkeit, auf zukünftige Lebenswidrigkeiten, wechselnde Bedingungen und erhöhte Belastungen angemessen und flexibel im Beruf und Alltag zu reagieren. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Herkunft, Hintergründe und Praxis der unterschiedlichen Qigong- und Taijistile und deren Transfer in unsere westliche Kultur unter gesundheitspolitischen Gesichtspunkten. Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten, unabhängig von Vorerfahrungen und Gesundheitszustand. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe, zwei Decken, Schreibzeug, Getränke Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Eine Abmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Akkreditierung als Bildungsurlaub nach HBUG wurde genehmigt. Ebenso ist der Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) auch für Arbeitnehmer/innen aus Nordrhein-Westfalen anerkannt. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 12.07.2021 - Fr. 16.07.2021
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	257,25 € (199,92 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	9

Einzeltermine

12.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
13.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
14.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
15.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
15.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum
16.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.07.2021	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 33 - Unterrichtsraum