

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. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen.

Dozent(en):	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 16.12.2019 - Fr. 20.12.2019
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	246,25 € (190,25 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine

16.12.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.12.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.12.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.12.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
20.12.2019	09:00 - 16:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum