

Der Weg zur gesunden Balance
Ausgleich von Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur
Bildungsurlaub

Montag		Einstimmung – Standortbestimmung Honoring our pain
	10:00 – 10:45	Begrüßung, Vorstellung der Seminarleiter Vorstellung der Teilnehmer/innen, persönliche Erfahrungen und Erwartungen Vorstellung/Überblick des Bildungsurlaubs, Organisatorisches
	10:45 – 11:15	Kaffeepause
	11:45 – 12:00	Anleitungen und Übungen: Minutenübungen aus dem bewegten Qigong, die gut in den beruflichen Alltag integrierbar sind Lösen von Verspannungen und Anspannungen Schulung der Selbstwahrnehmung durch achtsame Bewegungen
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:00	Vortrag, Präsentation und Diskussion: Einführung in die Wirkungsweise des Qigong und der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - Ganzheitliche Gesundheitslehre und Gesundheitsvorsorge - Qigong und Ernährung als ein wirksames Instrument der Gesundheitsvorsorge und eines ganzheitlichen Stressmanagements - Anwendungsmöglichkeiten für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit
	15:00 – 15:45	Angeleitete Übungen, Meditation und Erfahrungsaustausch: Minutenübungen gegen Verspannungen - Wiederholung und Vertiefung Minutenübungen für die Anwendung im beruflichen Alltag - Zur Ruhe kommen: Atemübungen aus dem Qigong - Kurzmeditation
	15:45 – 16:15	Kaffeepause
	16:15 – 17:00	Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion: Einführung in die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Grundlagen der 5-Elemente-Lehre - Persönlicher Typtentest und Ernährungsprotokoll - Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolls - Ernährungsgewohnheiten und Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit
	17:00 – 17:45	Anleitung und Übung: Einführung in die bewegte Qigong-Form: Der schwimmende Drache - Stärkung des Immun- und Hormonsystems - Mobilisierung und Stärkung der Wirbelsäule zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden - Gesundheitsförderliche Bewegung zum Ausgleich beruflich bedingter sitzender Tätigkeit
Dienstag		
	9:00 – 10:30	Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion: Stressgeplagte Gesellschaft – Einführung und Zahlen - Stress: Begriffserklärung / Eustress – Distress

		<ul style="list-style-type: none"> - Wann macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren und deren Auswirkung auf Wirtschaft und Gesellschaft - Umgang mit Stressbelastungen am Arbeitsplatz
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	<p>Übungen, Erfahrungsaustausch</p> <p>Der schwimmende Drache</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung der Bewegungen 1 bis 3 (von 9) - Stressabbau durch Bewegung - Erklärung und Vertiefung der Bewegungen und Atempraktiken - Schulung der Körperkoordination - Schulung der achtsamen Wahrnehmung und Konzentration
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	<p>Vortrag, angeleitete Meditation, Erfahrungsaustausch:</p> <p>Einführung in das stille Qigong – Meditation „Das stille Lächeln“</p> <p>Zur Ruhe kommen</p> <p>Innere Ressourcen stärken</p> <p>Abbau mentaler und psychischer Stressbelastungen</p> <p>Zusammenhang von Entspannung und stressmindernden Gedankenmustern</p>
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:30	<p>Übung, Partnerübung, Erfahrungsaustausch</p> <p>Der schwimmende Drache</p> <p>Festigung und Vertiefung der Bewegungen 1 bis 3</p> <p>Einführung der Bewegungsfolgen 4 bis 6</p> <p>Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, Prävention von berufsbedingten Rückenverspannungen, zur Stressreduktion, Förderung des Stoffwechsels, der kognitiven Leistungsfähigkeit und Energie</p>
Mittwoch		
	9:00 – 10:30	<p>Minutenübungen und „Der schwimmende Drache“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Festigung der Bewegungen 1 bis 6 - Einführung der Bewegungen 7 bis 9 - Die Rolle der Selbstwahrnehmung als Voraussetzung zum Erkennen/Unterbrechen einer gedanklichen und körperlichen Stress-Spirale
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	<p>Vortrag, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion:</p> <p>Stressoren und Gesundheit Reflexion der gesellschaftlichen Entwicklungen wie Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, erhöhte Mobilität, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit und ihre Auswirkungen auf Leistung, Regeneration, Wohlbefinden und Gesundheit</p> <p>Stressoren im Alltag</p> <p>Veränderungsmöglichkeiten im persönlichen Rahmen, im beruflichen Alltag, im achtsamen Umgang mit Kolleg/innen, im gesellschaftlichen Kontext</p> <p>Einführung Salutogenese</p> <p>Handlungsmöglichkeiten in Gesellschaft und Beruf</p>
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	<p>Vortrag, Übung mit angeleiteter Meditation, Erfahrungsaustausch:</p> <p>Inneres Lächeln und Heilende Laute</p> <p>Meditativ-körperliches Training zum besseren Umgang mit negativen, stresserzeugenden Gedanken</p> <p>Erkennen und Unterbrechen einer gedanklichen und psychischen Stress-Spirale</p> <p>Den inneren Beobachter stärken, belastende Gedanken und Emotionen loslassen lernen</p> <p>Positive und negative Erfahrungen verknüpfen und in Balance bringen</p> <p>Wirkung der Qigong-Praxis aus neuropsychologischer Sicht</p>

		- Erfahrungsaustausch zu den Übungen und ihr positiver Einfluss auf die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:30	Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion: TCM Ernährungslehre im Alltag - Auswertungsgespräch der individuellen Ernährungstypen - Ernährung nach der TCM – Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag und während der Arbeitszeit - Grundlagen der TCM Ernährungslehre nach den 5 Elementen mit praktischen Beispielen zum Schmecken und Spüren
Donnerstag		
	9:00 – 10:30	Vortrag, Präsentation, Übungen: Bewegtes Qigong: Das 5-Elemente-Qigong - Einführung der Bewegungsformen - Stärkung der Fähigkeit, den eigenen Körper und die eigenen Organe besser wahrnehmen zu können - Bewegungen und Laute zur Stärkung und Reinigung der inneren Organe - Die fünf wichtigsten Organe und ihre Verbindung zu Emotionen und Stressbelastungen - Stressbelastungen früher wahrnehmen und reduzieren lernen
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion: Leistung und Regeneration - Pausengestaltung am Arbeitsplatz, Analyse des beruflichen Tagesablaufs und der spezifischen Rahmenbedingung für Pausen - Was ist ein rhythmisierter Arbeitstag? – Möglichkeiten der Umsetzung im Berufsalltag - Bedeutung von Pausen, Schlaf, freien Tagen zur Regeneration und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit - Effektive Pausengestaltung zu körperlichen und geistigen Regeneration und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit - Selbstorganisation, Eigenverantwortung, achtsamer Umgang mit eigenen Ressourcen - Gesundheitsförderung und Erholungspausen als gesellschaftspolitische Aufgabe
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:45	Übungen, Einzel- und Partnerübung: Festigung und Vertiefung – Minutenübungen gegen Verspannungen und „Der schwimmende Drache“
	14:45 – 16:15	Übungen: Festigung und Vertiefung – Inneres Lächeln und 6 Heilende Laute - Langform zur tiefen Regeneration - Kurzform zum Entspannen und Kraft tanken im Berufsalltag
	16:15 – 16:45	Kaffeepause
	16:45 – 17:30	Vortrag, Präsentation, Übungen: - Einführung in die Akupressur - Selbstmassage gegen Verspannungen und innere Unruhe - Augentraining und Entspannung bei langer Bildschirmtätigkeit
Freitag		
	9:00 – 9:30	Übungen: Vertiefung, letzte Korrekturen und selbständige Ausführung – Minutenübungen gegen Verspannungen und „Der schwimmende Drache“
	9:30 – 10:15	Übung, Vortrag, Erfahrungsaustausch: Vertiefung – Das innere Lächeln und 6 Heilende Laute

		<ul style="list-style-type: none"> - Den Geist zur Ruhe bringen, negative Emotionen und Gedanken loslassen - Meditation und Visualisierung als effektive Technik zum Stressabbau und als Weg zum dauerhaften Aufbau von Resilienz und Gelassenheit - Möglichkeiten der Integration in den Tagesablauf
	10:15 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 12:15	Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion: Betriebliches Gesundheitsmanagement <ul style="list-style-type: none"> - Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannungs- und Anti-Stress-Angeboten - Gesundheitliche Eigenverantwortung versus Verantwortung des Arbeitgebers - Erhalt der physischen und psychomentalen Gesundheit - Möglichkeiten, Erlerntes in das betriebliche Gesundheitsmanagement einfließen zu lassen - Vermittlung der eigenen Kenntnisse im Berufsleben für Kolleg/innen - Selbstfürsorge als Grundlage der Gesundheitsprävention
	12:15 – 13:15	Mittagspause
	13:15 – 14:15	Übungen, Partnerarbeit, Erfahrungsaustausch: Vertiefung und Wiederholung – 5 Elemente-Qigong, Akupressur und Selbstmassage
	14:15 – 15:00	Einzel- und Gruppenarbeit: Umsetzung im Alltag Festlegung individueller Ziele Erstellung eines individuellen Übungs- und Ernährungsplans und Möglichkeiten zur Integration in den beruflichen Alltag
	15:00 – 15:30	Kaffeepause
	15:30 – 16:00	Feedback und Auswertung des Bildungsurlaubs

Lernziele: Die Teilnehmer/innen können

- Übungen zum Abbau von Verspannungen und zum Ausgleich von Belastungen im Berufsalltag anwenden
- berufsbedingte Stressmechanismen erkennen und mit psychischen und mentalen stresserzeugenden Gedanken und Emotionen umgehen
- persönliche Ressourcen ausbauen und nutzen
- Erlerntes in das betriebliche Gesundheitsmanagement einfließen lassen und zur Entwicklung beruflich ausgerichteter Übungsprogramme beitragen
- als Arbeitnehmer/in selbstverantwortlich gesundheitsbewusst Handeln und dadurch die geistige und körperliche Leistungsfähig erhalten