

## Informationen kompakt

Termin: 19. – 23.11.2018  
Montag 10:00 – 17.15 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag  
je 9:00 – 17.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 15.30 Uhr  
Ort: Bonn  
Kosten: 380,00 €  
Kurs-Nr.: 2750

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminaregebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung. Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

# Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

*5tägiger Bildungsurlaub*

**19. – 23.11.2018**  
**Bonn**



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

## 5-tägiger Bildungsurlaub

Unabhängig davon, ob uns im Berufsalltag Erfolgs- und Leistungsdruck begegnet oder wir betroffen sind von Arbeitsverdichtung und Ressourceneinsparungen, wir werden täglich gefordert, unsere eignen und fremde Ansprüche mit der uns zur Verfügung stehenden Kraft auszubalancieren.

Um dieser Herausforderung erfolgreich begegnen zu können, ist Stressresilienz und ein gutes Gespür für unseren Körper sehr hilfreich. So können wir Vertrauen in unsere Intuition, das berühmte Bauchgefühl, entwickeln.

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub nehmen wir uns die Zeit, mit Hilfe von Qigong und Meditation unsere geistigen und körperlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Wir arbeiten mit dem Körper, um unseren Geist zu stärken. Durch einzelne Übungen aus der Jahrtausend alten Tradition des Daoismus werden wir zunächst Raum im Körper schaffen und diesen anschließend nutzbar machen. Wir stärken den Fluss der vitalen Lebensenergie Qi. Eine gute Grundlage für alle kommenden Herausforderungen!

Die Übungen wechseln sich ab mit Meditation, Phasen der Selbstreflektion, Theorie und Austausch in Gruppengesprächen.

Ziele des Seminars sind eigene Ressourcen, Vitalität und Kreativität durch Entspannung und Achtsamkeit zu wecken, Resilienzfähigkeit zu erhöhen, innere und äußere Stressoren zu erkennen und Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge im Beruf zu steigern.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, Beratung, Pflege und Prävention, die Entspannungstechniken lehren oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind, sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

### Inhalte

- Theorie und Praxis des Qigong
- Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag
- Theorie und Praxis der Salutogenese
- Stressresilienz, Grundlagen von Konzentrations- und Handlungsfähigkeit
- Vorbeugendes, regeneratives Qigong im Sitzen, im Liegen, im Stehen, im Gehen

### Ihre Trainerin



Silke Kreusel (Jg 1971), M.A. Geografie / Politikwissenschaft arbeitet freiberuflich als Qigong-Lehrerin und Naturpädagogin.

Qigong-Praxis seit 1993; Ausbildung zur Qigong-Lehrerin bei Foen Tjoeng Lie 2001 - 2003. Silke Kreusel leitet seit 2008 regelmäßig Qigong-Bildungsurlaube.