

## Informationen kompakt

**Termin:** 04.-08.12.2023

Montag 10:00-17:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag

je 9:00-16:30 Uhr

Freitag 9:00- 15.30 Uhr

**Ort:** Bonn

**Kosten:** 395,00 €

**Kurs-Nr.:** 232 2550

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

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

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)

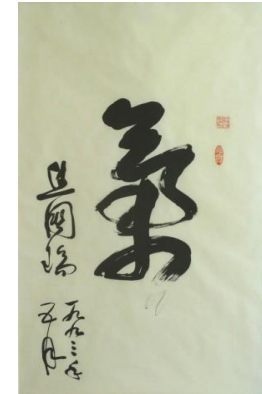
Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

# Entspannung und Vitalität im Berufsalltag mit Qigong Yangsheng

*5tägiger Bildungsurlaub*

**04. bis 08. Dezember 2023**

in Bonn



Qi 氣

Kalligraphie von Jiāo Guóruì 焦國瑞 (1923-1997),



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Qigong Yangsheng – Übungen für den Berufsalltag

## 5-tägiger Bildungsurlaub

„Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft, ein Lauschen, was sie uns sagen möchte“ (Jiao Guorui)

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, kann Stressresilienz, fließende Bewegungen und Konzentration auf die Übungen sehr hilfreich sein.

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Qigong Yangsheng bedeutet: Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens. Bezogen auf den Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche,

seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Die Übungen lassen sich an die individuellen Bedingungen anpassen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten angewandt werden.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

### Inhalte dieses Bildungsurlaubs sind:

- Theorie und Praxis des Qigong Yangsheng
- Kennenlernen der Methode
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“
- Übertragung der Prinzipien des Qigong in den Alltag wie z.B.:
  - \* Das eigene Maß finden (Work-Life-Balance)
  - \* Entspannung, Ruhe Natürlichkeit (z.B. der Begriff der Entspannung aus östlicher und westlicher Sicht)
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag

### Methoden:

- Reflexion und Austausch in Gruppen- oder Zweiergesprächen
- Übungen in Bewegung im Wechsel mit Übungen in Ruhe
- Impulsvorträge/Diskussionen
- Einzel-, Kleingruppen- und Gruppenübungen

### Ihre Trainerin



### **Martha Bank**

Seit 1990 übe ich Qigong.  
Hauptberuflich Qigong-Kursleiterin seit 2002.  
Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.