

# Bildungsurlaub: „Resilient in Beruf und Alltag mit Qigong und meditativem Naturerleben“

24. bis 28. November 2025 im Kloster Steinfeld in der Eifel



## Inhalte des Bildungsurlaubs:

In dieser Fortbildung lernen Sie praktische Methoden zur psychischen Stärkung und Klärung kombiniert mit dem Gesundheitsverständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und deren praktische Anwendung im Qigong kennen. Mit einfachen Körperübungen erhöhen Sie Ihre Resilienz im beruflichen Alltag. Sie lernen praktische Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen. Die Naturerfahrung wird als Quelle von Resilienz praktisch erfahrbar.

Das salutogenetische Gesundheitsverständnis, eine Gegenwartsanalyse der beschleunigten Zeitstrukturen und Einblicke in die Resonanztheorie (Hartmut Rosa), bilden den theoretischen Hintergrund des Bildungsurlaubs.

**Ihr Dozent:** Ralf Enchelmaier, Philosoph und Soziologe M.A., syst. Coach und Supervisor (SG), Qigong Ausbilder (BTVQ), Stresstrainer nach Prof. Kaluza

**Seminarkosten:** 495 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung 528,00€ im EZ neues Gästehaus

**Anreise:** Montag den 24. November 2025. **Abreise:** Freitag 28. November 2025.

**Anmeldung:** [info@institut-teamkultur.de](mailto:info@institut-teamkultur.de)

**Info:** 0241 41219586



## Antrag auf einen Bildungsurlaub

An den Arbeitgeber / die Personalabteilung:

Firmenname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend. Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

### **Kurstitel:**

***Resilienz stärken in Beruf und Alltag mit Qigong und achtsames Naturerleben.  
Die gesellschaftliche Beschleunigung meistern!***

**Träger/ Bildungseinrichtung:** Institut für Teamkultur

**Zeitraum der Veranstaltung:** Montag, 24. November bis Freitag 28. November

**Kursdauer:** 5 Tage

**Ort:** Kloster Steinfeld in der Eifel, 53925 Kall

Anmeldeinformation Teilnehmer:

Abteilung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Nach Beendigung der Bildungsmaßnahme lege ich umgehend eine vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebescheinigung vor.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Datum, Name

## Bildungsurlaub

### Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

*Die gesellschaftliche Beschleunigung meistern!*

Ralf Enchelmaier (M.A.) Philosoph und Soziologe, Qigong Ausbilder (BVTQ), Systemischer Coach und Supervisor (SG), Stresstrainer nach Prof. Kaluza, VUCA Experte nach Jens Corssen,

Institut für Teamkultur  
Goffartstraße 26  
52066 Aachen  
Tel.0241 41219586  
Mail: [info@institut-teamkultur.de](mailto:info@institut-teamkultur.de)



#### Wochenstundenplan:

Montag	Ziele	Lerninhalte
10.00- 10.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ankunft, Organisation</li> <li>Fragen klären</li> <li>gesundheitliche und sonstige Einschränkungen abklären</li> </ul>
10.45- 11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenbildungsprozess</li> <li>Ankommen im Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soziometrie der Gruppe, Aufstellungen</li> <li>Kennlern- und Anwärm-Spiele</li> </ul>
11.30- 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalte des BUs,</li> <li>Ziele, Wünsche und Vorstellungen klären,</li> <li>Wahrnehmung stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programmvorstellung</li> <li>persönliche Anforderungen durch die berufliche Tätigkeit, Arbeitsplatzanforderungen</li> <li>persönliche Ziele und Wünsche definieren</li> <li>einfache Qigong Übungen zum Einstimmen</li> <li>Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen</li> </ul>
12.30		Mittagessen
14.00- 15.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Jahreszeiten im Qigong in körperlichen Bewegungen wiederfinden</li> <li>Erkennen von Erfordernissen, Besonderheiten und Anforderungen im Tages- und Jahreszyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beispiele für die zyklische Zeit unserer körperlichen/organischen Existenz</li> <li>Die Arbeits- und regenerativen Prozesse unserer Organe, Auswirkungen auf das körperliche Befinden und die Leistungsfähigkeit im Berufsalltag (Bio-Rhythmus)</li> <li>Kennenlernen und Einüben der Qigong-Formen (Baum-Welle)</li> </ul>
15.00- 16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Theoretische Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin, TCM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yin Yang Konzept,</li> <li>Die Wandlungsphasen der 5 Elemente</li> <li>Ruhe und Aktivität bei der Gestaltung des Arbeitstages</li> </ul>

16:00		Kaffeepause
16.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zeit in der Gegenwartsgesellschaft</li> <li>• Unsere Zeit? Bewusstsein für die Zeitvorstellungen entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschleunigung auf fast allen Ebenen</li> <li>• Gesellschaftsformen und Gesellschaftsentwicklung in der Antike im Mittelalter in der Moderne, in der Gegenwart</li> </ul>
18.30		Abendessen

Dienstag	Ziele	Lerninhalte
8.00-9.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bewegung kommen,</li> <li>• Körperbewusstsein entwickeln Kraft tanken für den Tag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Qigong in den Tag kommen,</li> <li>• Morgenprogramm zur Aktivierung unserer Lebensfreude</li> <li>• Dehnen und Strecken, den Rücken stärken</li> <li>• Positive Gedanken und Resilienz für die Anforderungen des (beruflichen) Alltags entwickeln</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstück</li> </ul>
10.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfremdungstheorie,</li> <li>• Zeitbeschleunigung erkennen</li> <li>• Persönliche Bezüge herstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziologische Gegenwartsanalyse: Auszüge aus Hartmut Rosa „Beschleunigung und Entfremdung“</li> <li>• Technische, lebensweltliche und soziale Beschleunigung, in der Gegenwartsanalyse unserer Gesellschaft,</li> <li>• Unsere Arbeitsformen und unser Privatleben</li> <li>• Verschränkung der unterschiedlichen Beschleunigungsfelder von Zeit</li> <li>• Die Auflösung der Trennung von Arbeit und Privatleben</li> </ul>
12.30		Mittagessen
14.00-15.00	Auswertung der Arbeitsgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschleunigung der Gesellschaft? eine gemeinsame Analyse</li> </ul>
15.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entschleunigung mit meditativem Gehen</li> <li>• Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehmeditation,</li> <li>• Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit in Bewegung,</li> <li>• Den Organismus bewusst „runterfahren“</li> <li>• Übungen für Entspannung und Konzentration am Arbeitsplatz</li> <li>• Übungen für die Pause</li> </ul>
16.00		Kaffeepause
16.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entschleunigung mit Naturmeditation und Coaching</li> <li>• Resilienz-Kräfte stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Wald erleben, sinnlich wahrnehmen und sich inspirieren lassen,</li> <li>• Coachingraum Natur</li> <li>• Möglichkeiten des Transfers in den Alltag</li> </ul>

18.30 Uhr		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abendessen</li> </ul>
20.00-21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiefenentspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geführte Meditation</li> </ul>

Mittwoch	Ziele	Lerninhalte
8.00-9.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bewegung kommen, Körperbewusstsein entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Qigong in den Tag kommen,</li> <li>• Morgenprogramm zur Aktivierung unserer Lebensfreude</li> </ul>
9.00 – 10.00		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstück</li> </ul>
10.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitscoaching</li> <li>• Stress Test, Work-Life Balance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle Belastungsfaktoren erkennen und analysieren</li> <li>• Stresstypenanalyse</li> <li>• „Work-Life-Zeitanalyse“</li> </ul>
12.30		Mittagsessen
14.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung,</li> <li>• Entschleunigung,</li> <li>• Bewusstes Gehen, bewusstes Atmen</li> <li>• Selbstklärung und Standortbestimmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungs- und Atemübungen,</li> <li>• Im Jetzt der Gegenwart ankommen</li> <li>• Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsschulung,</li> <li>• Die Sinne schulen</li> </ul>
16.00		Kaffeepause
16.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft sammeln,</li> <li>• Die Lebenskraft (Qi) in Fluss bringen, Resilienz stärken</li> <li>• Selbstklärung und Standortbestimmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungs- und Atemübungen,</li> <li>• Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsschulung,</li> <li>• Die Sinne schulen</li> <li>• parallel dazu. Individualcoaching/Einzelberatung in der Natur</li> </ul>
18.30		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abendessen</li> </ul>

Donnerstag	Ziele	Lerninhalte
6.00-9.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licht und Tonveränderung bei Tagesanbruch wahrnehmen,</li> <li>• Bewusstsein für Übergänge schulen,</li> <li>• Veränderungen (Change) einleiten und akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Nacht in den Tag laufen,</li> <li>• Morgenstimmung erleben, den Wandel in der Natur erfahren</li> <li>• Die bewusste Wahrnehmung des Übergangs von der Nacht in den Tag als exemplarische Übungsform erfahren und für Übergänge/Veränderungsprozesse im Alltag nutzen.</li> <li>• „Der Baum des Lebens“: Veränderungen im Herzen annehmen</li> <li>• Integration der Übung in den Arbeitsalltag</li> </ul>
9.30-		Frühstück, Pause

10.30		
10.30-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsfördernde Anteile erkennen,</li> <li>• Verständnis für die Grundprinzipien der Salutogenese entwickeln und eigene Beziehung herstellen</li> <li>• Bedeutung von Werten und Umsetzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salutogenese, Vorstellung der Gesunderhaltungstheorie</li> <li>• Werteverlust in der Gesellschaft und deren Folgen für unsere Demokratie</li> <li>• Werte als Anker für Sinn im Leben</li> <li>• Entfremdung vermindern, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit</li> <li>• Möglichkeiten der Entschleunigung im Strudel unserer Gesellschaft,</li> </ul>
13.30		Mittagspause
14.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion,</li> <li>• Selbsterfahrung</li> <li>• Vertiefung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachspüren, neu ausrichten,</li> <li>• Naturcoaching</li> <li>• Qigong Vertiefung</li> </ul>
18.30		Abendessen

Freitag	Ziele	Lerninhalte
8.00-9.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bewegung kommen, Körperbewusstsein entwickeln</li> <li>• Übung und Korrektur</li> <li>• Eigenständige Ausführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Qigong in den Tag kommen,</li> <li>• Morgenprogramm zur Aktivierung unserer Lebensfreude</li> <li>• Übungen für den Computer-Arbeitsplatz</li> <li>• Positive Gedanken und Resilienz entwickeln für die Anforderungen des (beruflichen) Alltags</li> </ul>
9.00		• Frühstück
10.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionale Klärung mit Qigong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Die Heilenden Laute“ (Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin) zur emotionalen Stärkung und zur Gesunderhaltung im Sinne der Salutogenese</li> </ul>
11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen und Haltung für die tägliche Praxis</li> <li>• Integration des Gelernten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftliche Situation, Individuelle Situation</li> <li>• Zeitcoaching und Zeitkultur</li> <li>• Die Inhalte und Übungen des BUs miteinander vernetzen – Erkenntnisse aus dem Coaching in den beruflichen Alltag übertragen</li> </ul>
		gemeinsames Mittagessen
13.30-15.00	Reflexion des Seminars und Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retrospektive über den BU</li> <li>• Ziele überprüfen und Feedbackbögen ausfüllen</li> <li>Verabschiedung</li> </ul>

**Der Bildungsurlaub umfasst 34,5 Zeitstunden**