

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

20. bis 24. Oktober 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.

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

**Seminarkosten:** 495 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung 412,50€ im EZ

**Anreise:** Montag den 20. Oktober 2025. **Abreise:** Freitag den 24. Oktober 2025.

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

**Info:** 0241 41219586

