

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

30.09. - 04.10.2024 an der Akademie am Meer auf Sylt



## 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 einfache Anwendung im Qigong kennen. Mit leicht umsetzbaren Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen senken Sie ihren Stresslevel im beruflichen Alltag. Die Naturerfahrung wird als Quelle von Resilienz praktisch erfahrbar.

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

**Seminarkosten:** 425 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung (ca. 450 €)

**Anreise:** Sonntag den 29. September. **Abreise:** Samstag den 05. Oktober 2024.

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

