

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

20. bis 26. Mai 2023 im Reinhardswald bei Kassel



<

## Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Mit Salutogenese die beschleunigte Gegenwart meistern
- Inneren Halt und Struktur mit Qigong entwickeln
- Mit dem „Qigong der Bäume“ die eigene Natur erkunden
- Einfache Qigong Entspannungsübungen für den Alltag
- Einblicke in die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Gehmeditationen und praktische Übungen in der Natur
- Resilienzfaktoren als Schlüssel zur Gesundheit
- Einstieg in die Meditation mit Achtsamkeits- und Atemübungen
- Transfer in Beruf und Alltag

## Teilnehmer\*innen:

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub in vielen Bundesländern anerkannt

**Seminarkosten:** 395 € zzgl. Unterkunft 190 € und Ayurvedaverpflegung ca. 300 €

**Anreise:** Montag den 22.Mai 2023, die Abreise Freitag den 26.Mai 2023.

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