

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

20. bis 24. November 2023 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: 395 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anreise: Montag den 20. November 2023, die Abreise Freitag den 24. November 2023.

Anmeldung: info@institut-teamkultur.de

