

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

06.10 – 10.10.2025 an der Akademie am Meer auf Sylt



## Inhalte des Bildungsurlaubs:

In dieser Fortbildung lernen Sie praktische Coachingmethoden 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 Natur wird als Quelle von Resilienz unmittelbar erfahrbar.

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

**Seminarkosten:** 495 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung im EZ: 570 €, im DZ: 450 € plus Kurtaxe.

**Anreise:** Sonntag den 05.10. **Abreise:** Samstag den 11.10.2025

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

