

Bildungsurlaub: „Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben“

23. bis 27. November 2026 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 beschleunigten Zeitstrukturen und Einblicke in die Resonanztheorie (Hartmut Rosa), bilden den theoretischen Hintergrund des Bildungsurlaubs.

Ihr Dozent: Ralf Enchelmaier (M.A). Soziologe, Supervisor (S.G.), Qigong Ausbilder

Seminarkosten: 495 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung ca. 530 € im EZ

Anreise: Montag den 23.11. 2026. **Abreise:** Freitag den 27.11. 2026.

Anmeldung: info@institut-teamkultur.de

Info: 0241 41219586



Anmeldebestätigung zur Fortbildung:

“Resilienz stärken in Beruf und Alltag mit Qigong und achtsames Naturerleben“

Die gesellschaftliche Beschleunigung meistern!

Diese Fortbildung ist als berufliche Weiterbildung in Hamburg, Berlin, Brandenburg, Baden- Württemberg, NRW, Saarland, Rheinland-Pfalz, anerkannt. Für weitere Bundesländer kann eine Beantragung erfolgen.

Dozent: Ralf Enchelmaier M.A. Philosoph, Soziologe, syst. Coach (SG), Qigong Ausbilder (BVTQ)

Seminarzeit: 23.11. bis 27.11.2026

Anreise: ab 09.00 Uhr, Abreise: ab ca.15.00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, 53925 Kall in der Eifel

Seminarkosten: **495 €** plus ca. 530 € Unterkunft und Verpflegung im EZ

Ich _____

Wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub /Bildungszeit

Veranstaltungsnummer/ AZ: _____

Siehe Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes

Unterschrift Teilnehmer /in _____

Unterkunft und Verpflegung werden während der Seminarwoche direkt beim Kloster Steinfeld entrichtet.

Hiermit bestätige ich Ihnen die Anmeldung zum Bildungsurlaub für Ihren Arbeitgeber.



Ralf Enchelmaier

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Institut für Teamkultur

Goffartstraße 26

52066 Aachen,

oder per E-Mail an: info@institut-teamkultur.de

Ihr Ansprechpartner ist Ralf Enchelmaier, Tel: 0176 805 16 960



Bildungsurlaub – Bildungszeit

Stundenplan für den Arbeitgeber

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben
Die gesellschaftliche Beschleunigung meistern!

Institut für Teamkultur

Goffartstraße 26

52066 Aachen

Tel. 0241 41219586

Mail: info@institut-teamkultur.de



Ihr Dozent und Trainer: Ralf Enchelmaier (M.A.) Philosoph und Soziologe, Qigong Ausbilder (BVTQ), Systemischer Coach und Supervisor (SG), Stresstrainer nach Prof. Kaluza, VUCA-Experte nach Jens Corssen

Wochenstundenplan:

Montag	Ziele	Lerninhalte
10.00	Begrüßung	Ankunft, Organisation
	- Gruppenbildungsprozess - Ankommen im Körper	- Soziometrie der Gruppe, - Gesundheitsaufstellungen
	Inhalte des BU,	- Programmvorstellung - persönliche Ziele und Wünsche definieren
12.30		Mittagessen
14.00	Die Jahreszeiten im Qigong	Beispiele für die zyklische Zeit unserer körperlichen/organischen Existenz
	Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin	- Yin Yang Konzept, - Die Wandlungsphasen der 5 Elemente
16:00		Kaffeepause
16.30	Bewusstsein für die Zeitvorstellung	Gesellschaftsformen und Gesellschaftsentwicklung
18.30		Abendessen

Montag gesamt: = 6,5 Stunden

Dienstag	Ziele	Lerninhalte
8.00	Körperbewusstsein entwickeln. Kraft tanken für den Tag	- Mit Qigong in den Tag kommen, - Positive Gedanken und Resilienz für die Anforderungen des (beruflichen) Alltags entwickeln
9.00	•	• Frühstück
10.00	Zeitbeschleunigung erkennen	• Soziologische Gegenwartsanalyse nach Prof. Dr. Hartmut Rosa „
12.30		Mittagessen
14.00	Auswertung der Arbeitsgruppen	• Beschleunigung der Gesellschaft? eine gemeinsame Analyse
15.00	Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit stärken	• Übungen für Entspannung und Konzentration am Arbeitsplatz
16.00		Kaffeepause
16.30	- Entschleunigung mit Naturmeditation - Resilienz-Kräfte stärken	- Sich von Naturmaterialien anregen lassen und Kreativität entfalten, (Nature Art) - Möglichkeiten des Transfers in den Alltag
18.30 Uhr		• Abendessen
20.00-21.00	• Entspannung	• Geführte Meditation ins Innere Beratersystem

Dienstag gesamt = 8,5 Stunden

Mittwoch	Ziele	Lerninhalte
8.00-9.00	• In Bewegung kommen,	• Mit Qigong in den Tag kommen,
9.00		• Frühstück
10.00	- Gesundheitscoaching - Work-Life Balance	- individuelle Belastungsfaktoren erkennen und analysieren - Stresszyklus,
12.30		Mittagsessen
14.00	- Entspannung, - Standortbestimmung	- Meditatives Wandern, - Naturcoaching Übungen
16.00		Kaffeepause
16.30	• Selbstklärung und Standortbestimmung	- Auswertung der Naturcoaching Übungen - Entspannungs- und Atemübungen,
18.30		• Abendessen

Mittwoch gesamt = 7 Stunden

Donnerstag	Ziele	Lerninhalte
6.00	• Bewusstsein für Übergänge schulen,	• Die bewusste Wahrnehmung des Übergangs von der Nacht in den Tag als exemplarische Übungsform erfahren und für Übergänge/Veränderungsprozesse im Alltag nutzen.
9.30		Frühstück, Pause

10.30	• Verständnis die Salutogenese entwickeln • Werte und Umsetzung in den Alltag reflektieren	• Salutogenese, Vorstellung der Gesunderhaltungstheorie • Werteverlust in der Gesellschaft und deren Folgen für unsere Demokratie • Werte als Anker für Sinn im Leben
12.30		Mittagspause
14.15	• Reflexion über die eigenen Werte, • Selbsterfahrung • Stressreduzierende Verfahren	• Coachingraum Natur, • Nachspüren, neu ausrichten, • Resilienz-Praxis - Kraftraum Natur • Qigong Entspannungsformen einüben und vertiefen
18.30		Abendessen

Donnerstag gesamt = 7,25 Stunden

Freitag	Ziele	Lerninhalte
8.00	• Übung und Korrektur	• Mit Qigong in den Tag kommen, • Übungen für den Computer-Arbeitsplatz
9.00		• Frühstück
10.00	• Emotionale Klärung mit Qigong	• „Die Heilenden Laute“ zur emotionalen Stärkung und zur Gesunderhaltung im Sinne der Salutogenese
	• Übungen und Haltung für die tägliche Praxis • Integration des Gelernten	• Zeitcoaching und Zeitkultur • Die Inhalte und Übungen des BU miteinander vernetzen – Erkenntnisse aus dem Coaching in den beruflichen Alltag übertragen
12.30		gemeinsames Mittagessen
13.30-15.00	Reflexion des Seminars und Bewertung	• Retrospektive über den BU • Ziele überprüfen und Feedbackbögen ausfüllen - Verabschiedung

Freitag gesamt = 5 Stunden

Die verkürzten Stunden an der Anreise und am Abreisetag werden an den anderen Wochentagen ergänzt, um auch Teilnehmer*innen die eine weitere Anreise haben, die Teilnahme am Bildungsurlaub zu ermöglichen.

Der BU umfasst 34,25 Zeitstunden 44 UE