Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub 27B-QG.2 Qigong – die Form der Schlange mit Birgit Altenhoff angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 13.09.– 17.09.2027 in den Räumen des iag.bochum statt. Die Kursgebühr beträgt 365,- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).
Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen
Harald Berndt Institutsleitung

BILDUNGSURLAUB 27B-QG.2 : Qigong - Die Form der Schlange

Dozent: Birgit Altenhoff
Unterrichtszeit: täglich 6 UE (insgesamt 30 UE)
Termin: Montag 13.09.2027 - Freitag 17.09.2027

INHALTE DES BILDUNGSSEMINARS

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Wudang-Qigong.
Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen. So erlernen Sie eine wirksame Methode, um dem Berufsalltag entspannter und somit effektiver begegnen zu können.

Die Qigong-Übungen stammen aus den Wudang-Bergen Chinas und dienen seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung und Lebenspflege. In dieser Woche werden die Übungsform der Schildkröte oder die Übungsform der Schlange erlernt. Neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen des Qigong vorgestellt: Traditionelle chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und daoistische Philosophie – ihre Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert.

Neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen des Qigong vorgestellt: Traditionelle chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und daoistische Philosophie – ihre Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out-Situationen oder anderen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten und insbesondere an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

MONTAG (11.00-15.30 UHR)

- Vorstellungsrunde, Qigong-Ziele, Wirkungen, Programmaufbau
- Körperhaltung und Energiepunkte
- Übungszyklus: Qi zum Dantian führen, Gehmeditation
- Übungszyklus: die grüne Schlange legt sich auf die Erde nieder
- Bambus-Übung
- Austausch

DIENSTAG (9.30-15.00 UHR)

- Bambus-Übung
- Das Qi-Konzept, Energiezentren und ihre Stärkung
- Übungszyklus: Qi zum Dantian führen, Qi-Blockaden lösen, Drehen von Taille und Becken
- Übungszyklus: die grüne Schlange legt sich auf die Erde nieder
- Stärkung der Lungen
- Übungszyklus: Himmel und Erde kreisen
- Aktivierung von Energiepunkten, Wiederholung und Festigung
- Steh- und Sitzmeditation

MITTWOCH (10.00-15.30 UHR)

- Die Lehre von Yin und Yang in der Natur, Gesundheit und Qigong-Übungen, Shun Taiji Fa
- Übungszyklus: die Schlange kriecht aus der Höhle im Gehen
- Die Form der Schlange
- Meditation Varianten und Entwicklungsstufen
- Bambus-Übungserweiterung
- Entspannung und Mobilität des Rückens

DONNERSTAG (10.00-15.30 Uhr)

- Vertiefungen der Übungen
- Sein Herz kultivieren, die innere Landschaft des Menschen Neijingtu
- Übungszyklus: die große Python dreht sich herum
- Die Form der Schlange
- Qigong-Prinzipien und komplette Form vertiefen
- Meditationsübungen im Sitzen und Gehen
- Entspannung der Arme und Schultern

FREITAG (10.30-14.00 Uhr)

- Gehmeditation Emotionen und Gesundheit, Übungen zur Regulation der Emotionen
- Übungszyklus: Qigong-Übungsplan
- Komplette Form
- Wiederholung und Festigung der Übungen
- Austausch: was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag

Je nach Gruppenzusammensetzung und -erfordernissen kann es sinnvoll und notwendig sein, Inhalte und Übungszeiten anzupassen.

Bezirksregierung
Arnsberg

Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40486

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)"

als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Dodt

Hauptsitz:
Seibertzstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004 0080 17
BIC: WELADEDD
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT

Gütesiegelverbund Weiterbildung

BRANCHENMODELL WEITERBILDUNG

iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026

Dieses Zertifikat ist registriert unter der Nummer: 2904 - 136 • Zertifiziert seit 2011
Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V., Zertifizierungsstelle, Huckarder Straße 12, 44147 Dortmund, www.guetesiegelverbund.de