



Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub

**27B-QGTCW.1: Energie und Bewegungsfreude“ durch Tai Chi, Qi Gong und Wudang
Schwertkunst** mit Birgit Altenhoff angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 19.07. – 23.07.2027 im Haus Villigist (Schwerte) statt.
Die Kursgebühr beträgt 485.- € 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 „Energie und Bewegungsfreude“ durch Tai Chi, Qi Gong und Wudang Schwertkunst

Bildungsurlaub 27B-QGTCW.1

Veranstaltungsort: Haus Villigst in Schwerte

Dozentin: Birgit Altenhoff, Dipl. Psychologin, Lehrerin für Qigong & Tai Chi

Termin: Montag 19.07. – Freitag 23.07.27

Mehr Kraft für Beruf und Alltag

In diesem Bildungsurlaub folgen wir dem harmonischen Wechsel von Yin und Yang – Ruhe und Bewegung und entdecken diese Energien über unsere Körpererfahrung.

Die seltenen Übungen aus der Wudang-Schwertkunst stammen aus den heiligen Wudang-Bergen Chinas. Sie sind sehr fließend und anmutig, leichtfüßig und gleichzeitig voller Energie, wie ein fliegender Drache. Sie fördern die Achtsamkeit, das Agieren aus der Körpermitte heraus. So lernen wir unsere Mitte zu erspüren, uns zu zentrieren und ins Gleichgewicht zu gelangen – sowohl innerlich als auch äußerlich.

In Übereinstimmung mit dem natürlichen Wandel von Yin und Yang wechseln sich auch beim Wudang-Schwert ruhige, langsame und schnelle kreisende Bewegungen ab. Diese Wechsel fördern die Koordination, die Flexibilität und das Reaktionsvermögen.

Wir erlernen ausgewählte traditionelle Grundübungen, die sich zu einer schönen Form verbinden lassen.

Ergänzende stille Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Wudang Tai Chi und Qi Gong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

Es kann jeder teilnehmen, der Spaß an Bewegung hat, sich über Bewegungen entspannen möchte und neue Herausforderungen für Körper und Geist sucht. Die Übungsschwerter werden zur Verfügung gestellt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die beruflichen oder privaten Stress abbauen möchten und über fließende Bewegungen ihre Koordination, Flexibilität und Standfestigkeit aufbauen möchten und insbesondere an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

Bildungsurlaub Schwert und Energiearbeit BU

	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5
Verlauf			Basisübungen		Basisübungen		Basisübungen		Basisübungen
9.00 Uhr (6 UE/ Tag)			Das „Qi“-Konzept Qi-Arten, Energiezentren u. ihre Stärkung		Steh-Meditation oder Geh-Meditation		Steh-Meditation oder Geh-Meditation Qigong Tai Chi Form		Austausch Wiederholung aller Übungen
			Übungen, um Energie und Geist zu zentrieren u. Qi-Blockaden zu lösen		Wiederholung & Festigung aller Übungen Qigong Tai Chi Form		Tai Chi „Seide aufwickeln“ Schwert: „Schwertstich“		Qigong Tai Chi Form
			Taichi: „Seide aufwickeln“ „Die Taichikugel kreist im Wasser“ Die kreisenden Hände im Gehen Schwertform Beginn		Schwert: „Der Unsterbliche weist den Weg“, „Meere und Flüsse umwälzen“ „Unerwartet das Schwert tauschen“		Wiederholung der Schwertübungen		Schwert-Form Vertiefung
12-13 Uhr			Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause
13.00	Vorstellungsrunde daoist. Philosophie, Bewegungskünste und ihre Ziele Körperhaltung Basisübungen zur Koordination, Flexibilität		Qigong: „Sich mit den Wellen fortbewegen“ „Der Flutdrache steigt vom Meeresgrund auf und rührt das Wasser“ Schwert: „Der Flutdrache schwimmt im Meer“		Kultivierung des Herzens Erläuterung der „Neijingtu- Meditationskarte zur inneren Landschaft des Menschen“ Meditation		Yin Yang Philosophie und ihre Anwendung für Gesundheit und in Übepraxis „Bawang stemmt den Bronzekessel hoch“		Übungsbedingungen und Praxis im Alltag Lockerung, Dehnung
	Qigong Taichi-Prinzipien Taichi-Gehen Übungen für Qi-Fluss Die Kreisenden Hände		„Unter Blättern verdeckte Blumen“, „Himmel und Erde kreisen“ Lockerung, Dehnung		Schwert: „Alle Hindernisse hinweg fegen“, „Der Drache fliegt hinauf in die Wolken“		Wiederholung der Schwertform		Austausch: Was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag
16.00 Uhr	Schwert-Prinzipien Schwert-Übungen		Sitzmeditation		Lockerung, Dehnung		Schwertmeditation		Feedback

17.00 Uhr	Lockerung, Dehnung Qigong: „Shun Taijifa – Die innere Dusche“								
--------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--



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: 02931/82-40466

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

Hauptsitz:
Seibertstr. 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: WELADED0
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT



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