



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-TC.1: Tai Chi

mit Dipl. Psych. Birgit Altenhoff angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 04.10.-08.10.27 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-TC.1 : TAI CHI

Dozentin: Birgit Altenhoff, Dipl. Psychologin, Qigong- und Tai Chi-Lehrerin

Unterrichtszeit: täglich 6 UE (insgesamt 30 UE)

Termin: Montag 04.10.- Freitag 08.10.27

INHALTE DES BILDUNGSURLAUBS

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. 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 ihre Kräfte im Beruf effektiv und schonend einsetzen zu können und wie Sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Die Tai Chi-Übungen stammen aus China und dienen seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung und Lebenspflege. Durch regelmäßiges Üben wird die jedem Menschen innewohnende Lebensenergie Qi genährt und innere Ausgeglichenheit und Stärke, Flexibilität und Spontaneität entstehen. Auch der Körper wird weicher und kraftvoller, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert sowie die Selbstheilungskräfte gestärkt. Neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen des Tai Chi vorgestellt: Traditionelle chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und daoistische Philosophie. Ihre Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die beruflichen oder privaten Stress abbauen möchten und sich mehr innere Ruhe, Konzentration und Selbstsicherheit wünschen, 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 ihre berufliche Tätigkeit, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

MONTAG

- „Taichi“ bzw. „Taijiquan“ Ziele und Wirkungen des Taichi-Übens
- Erläuterung der korrekten Körperhaltung
- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Übung: Die innere Dusche
- Übung: Taichi-Gehen
- Erläuterung wesentlicher Taichi-Prinzipien
- Gezielte Aktivierung von Energiepunkten: Die „Paläste der Arbeit“ energetisieren
- Übung: Kreisende Hände
- Bewegungen, um Blockaden im Qi-Fluss /der Lebensenergie zu lösen
- Übung: Zwei Drachen spielen mit der Kugel
- Übung: Bawang stemmt den Bronzekessel hoch und sich beugen und nach den Wurzeln suchen
- Übung: Die Energie sammeln und zum Dantian führen
- Meditation

DIENTAG

- Qi – Erläuterung des Konzepts „Qi“ (Lebensenergie) Woher stammt sie? Welche Energiearten gibt es? Wie kann ich meine Lebensenergie pflegen und verstärken?
- Energiezentren
- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Übung: Zum Ursprung zurückkehren und das Qi sammeln
- Übung: Taichi beginnen - Qi teilt sich in Yin und Yang und erreicht den ganzen Körper Übungen, um die Energie zu zentrieren und den Geist zu beruhigen
- Gezielte Aktivierung von Energiepunkten:
 1. Palast der Arbeit (Stärkung des Herzens, der Konzentration, des Willens)
 2. Sprudelnde Quelle (Stärkung der Nieren, der Beine, Knochen und des Rückens)
 3. Das Tor des Lebens (Stärkung der Nieren und des Rückens)
- Meditationsübungen im Sitzen und im Stehen
- Beginn einer kleinen Taichi-Form
- Körperwahrnehmung und Entspannung: Übung „Weich und verwurzelt wie ein Bambus“ Partner-Übung, Ziel: auf äußeren Druck gelassen und entspannt reagieren, anstatt durch Vorerwartungen zu verspannen und so unflexibel und langsam zu werden, eine Herausforderung auf sich zukommen lassen, „mein Herz bleibt unberührt“

MITTWOCH

- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Steh-Meditation
- Übung: Der goldene Hahn steht auf einem Bein
- Zurück zu den Wurzeln des Taichi: Daoismus und chinesische Medizintheorie
- Taiji bedeutet Yin und Yang in Harmonie – was bedeuten Yin und Yang und wie nutzt man das Yin-Yang-Konzept in der chin. Medizin, im Alltag und in den Taichi-Übungen
- Übung: Das Taichi-Ziehen im Rückwärtsgehen
- Wiederholung und Festigung der bisher erlernten Übungen und der Taichi-Form
- Körperwahrnehmung und Entspannung: Partner-Übung zum Entspannen der Arme und Schultern
- Liege-Meditation

DONNERSTAG

- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Steh-Meditation
- Übung: Wolkenhände (stärkt Nierenenergie, Becken & Beine)
- Kultivierung des Herzens
- Lebenssinn und Werte im Daoismus – Geschichten und Zitate aus klassischen Werken
- Erläuterung der „Neijingtu – Meditationskarte zur Inneren Landschaft des Menschen“
- Wiederholung und Festigung der bisher erlernten Übungen und der Taichi-Form
- Regulationsmethode für einen klaren Geist und innere Ruhe im Sitzen

FREITAG

- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Prinzipien der Taichi-Übungen
- Wiederholung und Festigung
- Meditation Varianten und Entwicklungsstufen
- Übepraxis zu Hause
- Austausch: Was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag

BILDUNGSURLAUB: TAI CHI

	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
Verlauf			Basisübungen		Basisübungen		Basisübungen		Basisübungen	
	Vorstellungsrunde Taichi-Inhalte, Ziele, Wirkungen Programm-Aufbau		Das „Qi“-Konzept Energiezentren		Steh-Meditation Der goldene Hahn steht auf einem Bein		Steh-Meditation Wiederholung & Festigung des Gelernten		Taichi-Prinzipien	
	Körperhaltung Basisübungen Die innere Dusche		Übungen um Energie und Geist zu zentrieren		Wiederholung & Festigung der Basis- Übungen		Wolkenhände		Wiederholung & Festigung	
	Taichi-Gehen		Übungen um Qi- Blockaden zu lösen		Wiederholung der Form				Taichi-Form Übepraxis zu Hause	
	Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause	
	Taichi-Prinzipien Aktivierung von Energiepunkten Kreisende Hände, Zwei Drachen spielen mit der Kugel		Aktivierung von Energiepunkten Sitzmeditation Basisübungen Taichi Formbeginn		Wurzeln des Taichi Daoismus, chin. Medizintheorie Yin Yang-Lehre Sitz-Meditation		Kultivierung des Herzens trad. Meditationskarte „Neijingtu“ (die innere Landschaft des Menschen)		Meditation Varianten und Entwicklungsstufen	
	Bawang stemmt den Bronzekessel hoch Energie zum Dantian führen		Wiederholung & Festigung der Übungen		Das Taichi-Ziehen Entspannen der Arme und Schultern		Regulationsmethode für klaren Geist und innere Ruhe		Austausch: Was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag	
	Sitz-Meditation Austausch		Bambus- Partnerübung		Liege-Meditation		Austausch			



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:
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: 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