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-QGTC.1: Bildungsurlaub Qigong und Taichi - Mehr Kraft für Beruf und Alltag mit Birgit Altenhoff angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 23.08. – 27.08.2027 im Rundlingsdorf Sagasfeld in der Lünerburger Heide statt. Die Kursgebühr beträgt 465.- € 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 Qigong und Taichi - Mehr Kraft für Beruf und Alltag

Veranstaltungsort: Rundlingsdorf Sagasfeld in der Lüneburger Heide

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

Unterrichtszeit: Mo.- Do. 9.30 – 16.30 Uhr
Fr. 9.00 – 10.30 Uhr (insg. 30 UE)

Termin: Montag - Freitag

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen aus dem Qigong zur Stärkung der Lungen und des Immunsystems (Fünf Tierformen: Die Form der Schlange) sowie dem Taichi und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen. In 20 aufeinander aufbauenden Modulen von je 90 min werden die theoretischen Grundlagen, die Übungsbilder sowie ihre praktischen Anwendungen in Alltag oder Beruf vermittelt.

Ziele:
- Sensibilisierung für die Wahrnehmung der körpereigenen Energie (Qi)
- Verbesserung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau von Entspannungskompetenzen
- Fokussierung bei gleichzeitiger Entspannung
- Optimierung der Körperhaltung
- Fließende Bewegungen für die körperliche Entspannung und geistige Entschleunigung
- Energieaufbau und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Verbesserung der Sozialkompetenz und psychischen Leistungsfähigkeit

Inhalte:
- Verstehen der Wirkungsweise des Qigong und Taichi
- Erlernen von Übungen zur Wahrnehmung des Qi (Energie), Stärkung der Energiezentren des Körpers, zur Leitung der Aufmerksamkeit, zur Entspannung bestimmter Körperregionen, zum Aufbau innerer Ruhe und Zentrierung
- Verstehen der Korrelation Emotionserleben und Organfunktion

Methoden:
- gemeinsames Erarbeiten und Entdecken der Wirkungsweise des Qigong – wie beeinflussen sich Körper und Geist?
- Präsentation der Verknüpfung der chinesischen Medizin, Philosophie und Lebensweise anhand der Übungen, klassischer Bilder und Literaturzitate
- Gemeinsames Einüben der Qigong- und Taichi Bewegungsbilder
- Feine Körperkorrekturen zur Optimierung der Körperhaltung
- Gruppengespräche
- Tägliche Übungsaufgaben

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die beruflichen oder privaten Stress abbauen und innere Ruhe, Konzentration und Kraft aufbauen möchten. Viele dieser Übungen und Methoden haben sich in der psycholog. und klinischen Gruppenarbeit mit Patienten bewährt und können so von Physiotherapeuten, Psychologen etc. eingesetzt werden.

Seminarinhalte

Tag 1:
Vorstellungsrunde
Einführung „Wudang“ Heimat der Daoisten und der inneren Künste
„Qigong“ Bedeutung, Geschichte, Ziele
Erläuterung der korrekten Körperhaltung
Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
Theorie: Das untere Energiezentrum (Dantian)
Sammlung und Zentrierung: Übung: Qi zum Dantian führen 90 min

Ungleiche Qi-Verteilung im Körper – Ursachen und Lösungen
Praktische Übungen: Gehmeditation
Übungen zur Energieaufnahme und Abgabe 90 min

2 Stunden Mittagspause

„Taichi“ Bedeutung, Ziele und Besonderheiten des Taichi 90 min
Übung: Das Taichi-Gehen – Achtsamkeitsgehen
Übung: Die Energie zum Dantian führen
Übung: Himmel und Erde kreisen

Bambus-Übung 60 min
Einführung in die Meditation, Ziele, Erfordernisse Praxis: Sitzmeditation
Lockerung, Austausch

Tag 2:
Austausch 90 min
Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
Vertiefung des bisher Gelernten
Qi – Erläuterung des Konzepts „Qi“ (Lebensenergie)
Wie kann ich meine Lebensenergie pflegen und verstärken?

Energiezentren und Übungen für ihre Stärkung
Übungen zur Stärkung des Mittleren Energiezentrums

Das Lungen-System: Funktion der Lungen in der chin. Medizin und im Qigong
Übungen, um Blockaden im Qi-Fluß /der Lebensenergie zu lösen
Übungen, um das Lungensystem und das Immunsystem zu stärken
Übung: Die weiße Schlange kriecht aus der Höhle 90 min

2 Stunden Mittagspause

Bambus-Übung
Gezielte Aktivierung von Energiepunkten: Palast der Arbeit und Sprudelnde Quellen
Jingluo – Das System der Leitbahnen in der traditionellen chinesischen Medizin
Übungen, um die Leitbahnen zu aktivieren
Übung: Die grüne Schlange legt sich auf die Erde nieder

Verbindung der erlernten Übungen zu einer Übungsfolge 90 min

Sitzmeditation
Lockerung, achtsame Dehnung, Massage zur Stärkung der Lungen und bei Erkältungskrankheiten 60 min

Tag 3:

- Austausch 90 min
- Steh-Meditation: Wirkung, Übungsvarianten, Praxis
- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Vertiefung des bisher Gelernten
- Die Lehre von Yin und Yang 90 min
  wie spiegelt sie sich in unserer Umwelt,
- wie können wir sie nutzen, um mehr Lebensqualität und Harmonie aufzubauen
  Daoismus: Philosophie, Kultivierung des Herzens, Werte im Daoismus
- Anwendung der Yin Yang-Lehre in den Übungen

2 Stunden Mittagspause

- Massage und Aktivierung des unteren Dantian 90 min
- Übung: Die Taichikugel kreisen
- Wiederholung der Form
- Übung: Himmel und Erde kreisen
- Ergänzung der neuen Bewegungsbilder in der Form

- Übungen zur Entspannung und Mobilität des Rückens 60 min
- Meditation: Regulationsmethode für einen klaren Geist und innere Ruhe

Tag 4:

- Austausch 90 min
- Steh-Meditation
- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Vertiefung des bisher Gelernten

- Wie beeinflussen sich Emotionen und Funktion der Organe? 90 min
- Auswirkung länger andauernder Disharmonie im Gefühlserleben auf die Gesundheit
- Qigong-Übungen zur Regulierung der Emotionen
- Übung: Mit einem Arm den Himmel stützen (Verwringung der Meridiane & Dehnung des gesamten Körpers)

2 Stunden Mittagspause

- Übungsform vertiefen 90 min
- Übungen zur Entspannung und Mobilität des Rückens

- Meditation: Regulationsmethode für einen klaren Geist und innere Ruhe
- Austausch und Tipps für die weitere Übe-Praxis
- Achtsame Dehnungs- und Lockerungsübungen 60 min

Tag 5:

- Austausch 90 min
- Übungszyklus zur Gesunderhaltung und Regulation des Qi
- Wiederholung der Übungen
- Was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag

-

ANREISE
Die selbstorganisierte Anreise ist am **Sonntag, 22. August 2027 ab 14:00 Uhr**.
Weitere wichtige Informationen über die bevorstehende Woche bekommen Sie bei der **Begrüßung am Sonntag um 17:00 Uhr bei Kaffee, Tee und Kuchen.**

HOTEL ANSCHRIFT:
Rundlingsdorf Sagasfeld
Sagasfeld 1
29473 Göhrde
Telefon: 05862/6031

ABREISE
Die Abreise ist am **Freitag, 2**7**.**August 2027 nach dem Seminar und einem kleinen Mittagssnack um 10.45 Uhr.

ZIMMER UND VERPFLEGUNG
In Sagasfeld stehen Ihnen die gewünschten Einzelzimmer/Doppelzimmer und die Halbpension (Frühstücksbuffet , am Nachmittag Kaffee, Tee, Kuchen und dann Abendessen) zu Verfügung. **Bei verbindlicher Anmeldung werden Einzelzimmer (falls nicht anders gewünscht) reserviert*.** Rechtzeitig vor dem Seminar erhalten Sie vom Hotel in Sagasfeld eine Bestätigung/Rechnung und weitere Informationen zur Bezahlung. Sie haben die Möglichkeit weitere Erfrischungen wie Saft, Wein, Bier und andere Getränke auf z.B. beim Abendessen zu bestellen. Das Mineralwasser steht Ihnen während des ganzen Aufenthaltes kostenlos zur Verfügung.

KONTAKT
Bei eventuellen Fragen bezüglich der Zimmer (z. Bsp. eine Aufenthaltsverlängerung) kontaktieren Sie bitte die Frau Methfessel:
Frau Sylvia Methfessel
E-Mail: sylvia-methfessel@heidefarmen.de

ZAHLUNG
Im Hotel können Sie mit Bargeld und mit EC-Karte bezahlen (keine Kreditkarten).

BEKLEIDUNG
Wir empfehlen Ihnen eine bequeme und auch warme Bekleidung. Wenn Sie Sauna und den Natur Schwimmteich benutzen möchten, dann denken Sie bitte auch an einen Badeanzug.

Weitere Informationen zu dem Hotel und der Anreise finden Sie unter den folgenden Link: https://www.sagasfeld.de/hotel-information-service/

Matten, Decken und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigenen mitbringen

Sollten Sie noch Fragen haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder rufen Sie uns gerne an.

Bezirksregierung
Arnsberg

Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

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