



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 in der Lüneburger Heide

27B-QGTC.1 / Mo. 23.08.27– Fr. 27.07.27

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)

Mehr Kraft für Beruf und Alltag

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie die zugrunde liegenden Wirkmechanismen. In 20 aufeinander aufbauenden Modulen von je 90 Minuten werden die theoretischen Grundlagen, die Übungsbilder sowie ihre praktischen Anwendungen in Alltag und Beruf vermittelt.

Die vermittelten Übungen und Methoden unterstützen dabei, beruflichen und privaten Stress abzubauen sowie innere Ruhe, Konzentration und Kraft zu entwickeln. Viele dieser Übungen und Methoden haben sich auch in der psychologischen und klinischen Gruppenarbeit bewährt und können beispielsweise von Physiotherapeut*innen und Psycholog*innen in ihre berufliche Tätigkeit integriert werden.

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 und Vertiefen der Form des Tigers aus dem Wudang Qigong
- Übungen zur Wahrnehmung des Qi (Energie), zur Stärkung der Energiezentren des Körpers, zur Leitung der Aufmerksamkeit, zur Entspannung bestimmter Körperregionen sowie zum Aufbau innerer Ruhe und Zentrierung
- Verstehen der Korrelation von Emotionserleben und Organfunktionen

Methoden

- Gemeinsames Erarbeiten und Entdecken der Wirkungsweise des Qigong – wie beeinflussen sich Körper und Geist?
- Präsentation der Verknüpfung von chinesischer 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

Voraussetzungen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Wudang Qigong.

In der traditionellen chinesischen Kultur steht der Tiger als Symbol für unbändige Kraft, aber auch für Güte und Wohlwollen. Längeres Üben der Tiger-Form stärkt Milz und Magen und kräftigt die Muskeln und Knochen. Die Form charakterisiert typische Bewegungen des Tigers, so auch gleitende Sprünge und gesunkene Stellungen – daher ist eine gute Beweglichkeit in Becken, Rücken und Beinen Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Unterricht.

Wer mindestens zwei der fünf Tierformen aus der Wudang Tradition erlernt hat, kann an diesem Bildungsurlaub teilnehmen.

Bildungsurlaub Qigong und TaiChi /Die Form des Tigers

	Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5	
Verlauf			Übungszyklus		Übungszyklus		Übungszyklus		Übungszyklus	
10.00 bzw. 11.00 Uhr (6 UE/ Tag)	Vorstellungsrunde Qigong-Ziele, Wirkungen, Stilrichtungen, Programm-Aufbau		Bambus-Übung Aktivierung von Energiepunkten		Steh-Meditation Wdh. Geh-Übungen aus dem TaiChi und Qigong		Steh-Meditation Vertiefung d. Übungen		Steh-Meditation Wiederholung & Festigung	
	Körperhaltung		Übung: Der Tiger beobachtet ruhig		Übung: Der wilde Tiger stürzt sich auf die Beute		Übung: Der Tiger wendet sein Haupt		Qigong-Übungsplan	
	Übungszyklus Gehmeditation		Der Tiger wäscht in der Frühe allen Schmutz von sich		Die Lehre von Yin und Yang		Die Form des Tigers		Austausch: Was habe ich gelernt und wie integriere ich es in den Alltag	
	Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause			
	Bambus-Übung Das „Qi“-Konzept Energiezentren u. ihre Stärkung Aktivierung von Energiepunkten		Funktion Magen und Milz in der chin. Medizin Übung zur Stärkung der Mitte		Die Form des Tigers Übung: Der wilde Tiger verschlingt die Beute Meditation / Dehnung / Lockerung		Daoismus: „Sein Herz kultivieren“, Funktion des Herzens, Wege zu Ruhe und Zentrierung Qigong-Prinzipien			
	Übung: Der Tiger lauscht dem Wind		Die Form des Tigers Wiederholung & Festigung		Emotionen & Gesundheit Übungen zur Regulierung der Emotionen		Komplette Form vertiefen			
15.00 bzw. 15.30 Uhr	Drehen von Taille und Becken Austausch		Steh- und Sitzmeditation		Regulationsmethode für einen klaren Geist und innere Ruhe		Entspannung der Arme und Schultern Regulationsmethode			

Hinweis: Die angegebenen Uhrzeiten dienen der Orientierung und können bei Bedarf vor Ort angepasst werden.



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

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: WELADED
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