

freiraum.

Ihr Bildungsurlaub in der Wolfsburg



IHR BILDUNGSURLAUB IN DER WOLFSBURG

WENN DER RÜCKEN ZUR RUHE KOMMT

Qigong für Entlastung, Beweglichkeit und neue Stabilität

Rückenbeschwerden gehören für viele Menschen zum Alltag. Langes Sitzen, einseitige Belastungen oder Anspannung führen oft zu Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit.

Qigong bietet einen sanften und wirkungsvollen Weg, den Rücken zu entlasten. Durch ruhige Bewegungen, bewusstes Atmen und achtsame Körperwahrnehmung kann sich der Rücken entspannen, neu ausrichten und an Beweglichkeit gewinnen.

In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden, Verspannungen zu lösen, den Rücken zu stärken und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Die klar angeleiteten Übungen fördern Wahrnehmung, Leichtigkeit und Stabilität.

Für Menschen, die ihrem Rücken neue Aufmerksamkeit schenken und einen alltagstauglichen Weg zu mehr Beweglichkeit und Entlastung suchen.

WAS SIE AUS DER VERANSTALTUNG MITNEHMEN

Mehr Beweglichkeit und Entlastung im Rücken

Ein verbessertes Körpergefühl und mehr Stabilität

Einen Zugang zu mehr Ruhe und Leichtigkeit im eigenen Bewegungsablauf

Einfache und konkrete Übungen für den Alltag

DATUM

Mo, 22.03.27, 9:00 Uhr
bis Do, 25.03.27, 16:15 Uhr

PREIS

400,00 € inkl. Verpflegung
(3 Gänge-Mittagessen,
Kuchen am Nachmittag
und Getränke)

REFERENTIN

Andrea Hilgert,
Qigong-Trainerin

DIE WOLFSBURG. Ihr guter Ort. auch für Bildungsurlaub

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Mehr Beweglichkeit und Entlastung im Rücken
- ein besseres Körpergefühl und mehr Stabilität
- Zugang zu mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag und im Bewegungsablauf
- konkrete Übungen für den Alltag

Leistungen inklusive

- Kalt- und Warmgetränke
- mehrgängiges Mittagessen
- Kuchenbuffet

Sie wollen übernachten?

In der Wolfsburg gibt es auch die Möglichkeit zu übernachten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
akademieanmeldung@bistum-essen.de | 0208.99919-981 | die-wolfsburg.de

Anmeldungen per Mail und Online-Anmeldungen werden bestätigt. Durch den pauschalierten Tagungsbeitrag erfolgt keine Erstattung, wenn Sie einzelne Leistungen nicht in Anspruch nehmen.

Bitte informieren Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn Sie nicht teilnehmen können. Bei späterer Abmeldung berechnen wir Ihnen eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Gesamtkosten. Es gelten unsere AGB (die-wolfsburg.de/agb).

Das Seminar ist als Veranstaltung der Wolfsburg als Bildungsurlaub im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW gemäß §§ 1 Abs. 2–4 und § 9 Abs. 1 zugelassen.
Eine entsprechende Mitteilung für den Arbeitgeber finden Sie anbei.

Programm

WENN DER RÜCKEN ZUR RUHE KOMMT

mit **Andrea Hilgert**, Qigong-Trainerin

Datum **22.03 bis 25.03.2027**

Veranstaltungsnummer A27019

MONTAG, 22.03.27

9:00 - 10.30 Uhr	2	Einstieg, Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellung des Programms <i>Praxis:</i> Vorbereitende Übungen: Meditation: Haltungsausrichtung/ Körperwahrnehmung Innere und äußere Haltung im Qigong einrichten
10:30-10:45		<i>Kaffee- & Teepause</i>
10:45-12.15 Uhr	2	<i>Praxis:</i> Vorbereitende Übungen: Meditation: Haltungsausrichtung/ Körperwahrnehmung Einführung in die Harmonie der fünf Wandlungsphasen Bewegungsabläufe und funktionelle Aspekte
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	<i>Theorie:</i> Was ist Qigong? Wo kommt es her? Einordnung in die TCM, Yin und Yang <i>Praxis:</i> Meditation: Haltungsausrichtung/ Zentriertheit Wiederholung + Vertiefung Harmonie der fünf Wandlungsphasen
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Austausch – <i>Vertiefendes Kennenlernen:</i> Bildungsurlaub und berufliche Bezüge/ Erwartungen Abschlussmeditation

DIENSTAG, 23.03.27

9:00 - 10.30 Uhr	2	Blitzlicht: Morgenrunde <i>Praxis:</i> Meditation: Zentrierung und Bewahren der Aufmerksamkeit Lockerungsübungen Grundprinzipien des Qigong und funktionelle Aspekte Harmonisierung der fünf Wandlungsphasen (Bewegungsablauf) Abschluss-Übung - Reflexion
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause

10:45-12.15 Uhr	2	<i>Theorie:</i> Fünf Wandlungsphasen und Zuordnungen, mit Bezügen zur Haltung Der nährnde Zyklus Austausch zum Verständnis der fünf Wandlungsphasen <i>Praxis:</i> Die fünf Wandlungsphasen und der nährnde Zyklus mit den Jahreszeiten als (energetische) Qualität erleben
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	<i>Theorie:</i> Stress, Stressoren und körperliche Reaktionen Stressbewältigung und Entspannung: Arbeitsbezüge mit den Teilnehmenden herstellen <i>Praxis:</i> Umgang mit (beruflichen) Anforderungen und körperlichen Reaktionen, alternative Reaktionsmuster kennenlernen und üben.
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	<i>Praxis:</i> Umgang mit (beruflichen) Anforderungen und körperlichen Reaktionen, alternative Reaktionsmuster kennenlernen und üben, ausgewählte Übungen, die Verhaltensmuster spürbar werden lassen. Schwerpunkt: Umgang mit Druck Gruppenarbeit und Austausch zu Stress und Stressbewältigung in Bezug auf die fünf Wandlungsphasen Blitzlicht zum Tag

MITTWOCH, 24.03.27

9:00 - 10.30 Uhr	2	Blitzlicht: Morgenrunde <i>Praxis:</i> Meditation: Zentrierung Lockerungsübungen Grundprinzipien des Qigong und einer funktionellen Haltung Holz-Metall und Feuer-Wasser-Aspekte in Einklang bringen Harmonie der fünf Wandlungsphasen Abschluss-Übung und Reflexion
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12.15 Uhr	2	<i>Gruppenarbeit:</i> Fünf Wandlungsphasen – persönliche Bezüge herstellen Austausch in der Gruppe <i>Praxis:</i> Meditation: Erde, Zentrierung Übungen zum Schwerpunkt: Erde, Zentriertheit, Verwurzelung Geh-Meditation Thema Erde
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant

13:00-14:30 Uhr	2	<i>Theorie/ Austausch:</i> Bedeutung der Wandlungsphase Erde Holz-Metall-Achse und Feuer-Wasser-Achse Persönliche Bezüge <i>Praxis:</i> Übungen zum Führen und geführt werden
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	<i>Praxis:</i> Weitere Einzelübungen zu den fünf Wandlungsphasen Energetische Qualitäten, innere Haltung erleben und üben <i>Reflexion:</i> Fünf Wandlungsphasen und Bezüge zu möglichen Beschwerden und Erkrankungen Strukturierte Selbstreflexion – Blitzlicht zum Tag
DONNERSTAG, 25.03.27		
9:00 - 10.30 Uhr	2	Blitzlicht: Morgenrunde <i>Praxis:</i> Meditation: Struktur und Loslassen Lockerungsübungen Einzelübungen zu den fünf Wandlungsphasen Harmonie der fünf Wandlungsphasen Abschluss-Übung - Reflexion
10:30-10:45		Kaffee- & Teepause
10:45-12.15 Uhr	2	Fragebogen zu den fünf Wandlungsphasen – individuelle Auswertung Gruppenarbeit und Austausch Welche Qualitäten möchte ich für mich stärken? Welche Übung/en möchte ich für mich weiter üben? Was möchte ich im (Arbeits-)Alltag umsetzen?
12:15-13:00 Uhr		Pause mit gemeinsamen Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	<i>Praxisabschluss:</i> Vertiefung ausgewählter Übungen (Wünsche der Teilnehmenden)
14:30-14:45 Uhr		Kuchenpause
14:45-16:15 Uhr	2	Fragen und Empfehlungen zur Weiterführung und Umsetzung im (Arbeits-)Alltag des Gelernten Feedback zur Woche Verabschiedung

Mitteilung an den Arbeitgeber

über die Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub)

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift:

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____

in Mülheim an der Ruhr an einer Bildungsveranstaltung der Katholischen Akademie Die Wolfsburg im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema **WENN DER RÜCKEN ZUR RUHE KOMMT** teilzunehmen.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Bildungsprogramms der Katholischen Akademie Die Wolfsburg und wird als anerkannte Maßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) durchgeführt.

Die Bildungsveranstaltung umfasst insgesamt mindestens 30 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten).

Ort, Datum

Unterschrift der beschäftigten Person

Bildungseinrichtung



Katholische Akademie Die Wolfsburg
Falkenweg 6 | 45478 Mülheim
Tel: 0208 99919-0
E-Mail:
Träger: Bistum Essen

Mülheim an der Ruhr, Dr. Judith Wolf
den 20.04.2026 Direktorin

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 11.01.2012 ist die Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.