

Entspannung und Bewegung für Beruf und Alltag mit Tai Chi: Lange Form-Yang Stil

Politisches Thema: Arbeit und Muße in der Leistungs- und Konsumgesellschaft

mit Andrea Schönig

Termin: 28. August bis 01. September 2023

Ort: Tagungshaus Mühlrain

Kosten: 300,- € zzgl. 305,- € EZ/VP

Vorkenntnisse in Tai Chi erforderlich

Tai Chi findet im Westen zunehmend Verbreitung. Es faszinieren die eleganten Bewegungsweisen, die von hohem Wert für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Ruhige und gleichmäßig ausgeführte Tai Chi-Bewegungen lassen die Menschen im Inneren gelassen werden. **„Ruhe in Bewegung“** ist das Motto beim Tai Chi. Die Verbindung der beiden Gegensätze findet großes Interesse bei vielen Menschen im Westen. In unserer schnelllebigen, bewegungsarmen Zeit wächst bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration, **Entspannung und Bewegung**.

Zu dem macht Tai Chi richtig Spaß.

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubes steht die Lange Form des Yang-Stiles. Eine Form ist ein klar umschriebener Ablauf aufeinander folgender, fließender, ineinander übergehender Bewegungen. Entscheidend für die Entspannung und die positive Wirkung auf die Gesundheit ist die zeitlupenhafte Ausführung der Bewegungsabläufe.

Neben der Beschäftigung mit der Langen Form erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in ein ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitskonzept, sie erkennen Ihr eigenes Stressprofil und können mit diesen Erkenntnissen neue Handlungskompetenzen für Ihren Beruf und Alltag entwickeln.

Ziele: Die Teilnehmer*innen erlernen ein Entspannungs- und Bewegungssystem, das sich im Alltagsleben gut anwenden lässt und sie unterstützt, individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung von Belastungen auszuschöpfen. Sie werden sensibilisiert für ihre persönliche Stressanfälligkeit und deren persönlichen und gesellschaftspolitischen Ursachen, mit Fokus auf den Umgang mit Zeit in unserer heutigen Gesellschaft. Die Achtsamkeit sich und ihrem Körper gegenüber wird mit Bewegungsbildern der Langen Form zur Stressprävention und zum -abbau erhöht und die Kompetenzen im Berufsalltag gelassener zu werden, gestärkt