

# WEGE ZUR ENTSCHEUNIGUNG MIT TAI CHI UND QIGONG IN MIRTOS/KRETA

**Politisches Thema: Solidarische und soziale Ökonomie in Europa und Griechenland**

## Bildungsurlaub

**TERMIN:** 15. bis 22. Mai 2022, Bildungsurlaubszeit: 16. bis 20. Mai 2022

**PREIS:** 100,--€ Seminargebühren, 700,- -€ pro Person im DZ/HP\*, EZ-Zuschlag: 150,-- €, zweimal Ausflug im Minibus mit Wanderungen und ortskundiger Reiseleiterin, intensiver Tai-Chi- und Qigongunterricht

\* Abendessen in täglich wechselnden Restaurants in Mirtos

**UNTERKUNFT:** Hotel Esperides, 300m vom Strand entfernt, sehr leckeres Frühstück

**LEITUNG:** Andrea Schöning

Wir alle kennen es: Terminplanung von morgens bis abends, Arbeiten bis zur Verausgabung, Freizeitaktivitäten planen und oft wieder hintenanstellen. Diese Lebensführung, mit verursacht durch die Folgen der aktuellen Arbeitsorganisation und der fortschreitenden Entgrenzung der Arbeitswelt, führt langfristig zu Erschöpfung und chronischen Erkrankungen.

Neben der Analyse sozialer und solidarischer Arbeits- und Lebensbedingungen in Griechenland und Deutschland und Begegnungen mit Griechen/innen die eine „soziale und solidarische Ökonomie“ realisieren, sind die Lernziele dieser Veranstaltung:

- Entschleunigung aus ganzheitlicher individueller Sicht und auf gesellschaftlicher Ebene
- Kennenlernen verschiedener Stresstheorien, Identifizierung von Stressoren, Lösungsorientierter Umgang mit Stresssituationen, Möglichkeiten der Prävention stressbedingter Erkrankungen
- Tai Chi und Qigong als alltagtaugliche und gesundheitsphysiologisch anerkannte Bewegungssysteme zur Regeneration kennenlernen
- Transfer der erlernten Methoden und Techniken in den Berufsalltag

Unser Standort Mirtos ist ein gemütliches Dorf mit 600 Einwohnern direkt am Meer an der Südküste, wo die Balance zwischen Bewohnern und Tourismus noch gegeben ist. Im Gegensatz zu vielen Bergdörfern ist die Infrastruktur ziemlich gut erhalten und der graue Sand/Kieselstrand lädt zum Sonnenbaden und Schwimmen ein. Der Ort ist bei griechischen und Individualreisenden aus verschiedenen europäischen Ländern beliebt und hat sich, da es keine großen Hotelanlagen gibt, bisher dem Pauschalismus verschlossen.