

**Bildungsurlaub:**  
**Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**  
**Stress abbauen und eigene Ressourcen erkennen mit Tai Chi**  
**Politisches Thema: Prävention in der Leistungsgesellschaft, Ökonomie und Gesundheit**

*mit Andrea Schöniig*

**Termin:** 05. bis 09. November 2018 und 11. bis 15.03.2019

**Ort:** Tagungshaus Mühlrain

**Kosten:** 220,- € zzgl. 275,- € EZ/VP

In unserer schnelllebigen, hektischen und bewegungsarmen Zeit wächst bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration und Entspannung. Tai Chi, ein altes chinesisches Bewegungssystem verbindet zwei entscheidende Methoden, die uns unterstützen eigene Ressourcen zu wecken und den Alltag gelassener und ruhiger zu erleben: Entspannung und Bewegung.

Eine Tai Chi-Form ist ein klar umschriebener Ablauf aufeinander folgender, fließender, ineinander übergehender Bewegungen, die in entspannter aufrechter Haltung ausgeführt werden. Entscheidend für die Entspannung und die positiven Wirkungen auf die Gesundheit ist die zeitlupenhafte Ausführung der Bewegungsabläufe kombiniert mit einer tiefen und freien Atmung. Es öffnet sich Ihnen ein Bezug zur inneren Mitte, in der Sie zur Ruhe kommen, Energie tanken und innere Stärke entwickeln.

**Inhalte:**

- Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzepts
- Bewegungsmeditationen und Entspannungsverfahren
- Das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag

**Ziele:** Die TeilnehmerInnen erlernen ein Entspannungsverfahren, 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. Die Achtsamkeit sich und ihrem Körper gegenüber wird mit verschiedenen Tai Chi-Übungen zur Stressprävention und zum -abbau erhöht und die Kompetenzen im Berufsalltag gelassener zu werden, gestärkt