

## Frische Energie und Vitalität für den beruflichen Alltag

### Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung

Der berufliche Alltag bringt eine Fülle von Anforderungen mit sich. In dem Bemühen allem und allen gerecht zu werden, eilen wir durch den Tag und vergessen allzu oft, auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Aber: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Dieser Seminartag lädt ein, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei helfen uns sanfte Körperarbeit, Bewegungsmeditation und Tiefenentspannung auf der Basis von Tai Chi und Qi Gong.

Qi Gong und Tai Chi sind alte, ganzheitliche Gesundheitssysteme aus dem chinesischen Raum, deren Heilwirkung inzwischen von der westlichen Medizin anerkannt ist. Die Übungen sind einfach und langsam. Sie sind für jeden geeignet, der interessiert ist – unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie zum Teil auch im beruflichen Alltag angewendet werden können: kleine Atem- und Haltungsübungen (für Außenstehende fast unsichtbar), die helfen, gerade in anstrengenden Situationen wieder zu sich selbst und zur eigenen Kraft zu finden.

Die körperbetonte Arbeit wird ergänzt durch Informationen rund um den Themenkreis Achtsamkeit.

Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und bringen Rutschesocken oder Gymnastikschlappen sowie eine Decke und ein Duschtuch als Unterlage mit.

#### Nummer

23224-001

#### Datum

24.06.2024

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

FamilienForum Agnesviertel  
Weißenburgstraße 14  
50670 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Dorothee Kroll**  
Diplom-Pädagogin  
Entspannungspädagogin  
Qigong Lehrerin

#### Teilnehmende (max.)

8

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

100.00 €

#### Normaler Preis für Externe

120.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Unterrichtsstunden

8

#### Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.