

## **Bildungsurlaub: Qigong für Beruf und Alltag An- und Entspannung bewusst steuern und leistungsfähig und gelassen die Anforderungen des beruflichen Alltags bewältigen**

**15. März – 19. März 2021**

**01. November – 05. November 2021**



Die wohltuende und heilsame Wirkung von Qigong auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie das Übungssystem „Wildgans-Qigong“. Darin findet sich eine wunderbare Abwechslung von ruhigen und bewegten Übungen, sie reichen von meditativ und langsam bis hin zu kraftvoll und dynamisch. Sie sind sehr gut geeignet, die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren. Darauf aufbauend lernen Sie, Spannungszustände auszugleichen. Eine gute Grundlage, im Beruf leistungsfähig zu bleiben und dem Stress gezielt zu begegnen bzw. zu vermeiden. Inhalte: Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzepts, Übungssystem „Wildgans-Qigong“, das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln, Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag.

Ziele: Die Teilnehmer/innen erlernen ein Qigong-System, 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.

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners, dem Bogenschritt Verein.

### **Unterkunft:**

*Tagungshaus Mühlrain*

*Zum Mühlrain 1*

*34593 Knüllwald-Niederbeisheim*

[www.tagungshaus-muehlrain.de](http://www.tagungshaus-muehlrain.de)

[mail@tagungshaus-muehlrain.de](mailto:mail@tagungshaus-muehlrain.de)

*Tel.: 05685/7749940*

Das Tagungshaus Mühlrain am Ortsrand von Knüllwald-Niederbeisheim ist ein attraktiver Tagungsort in ruhiger Lage in der Mitte Deutschlands, ca. 30 km südlich von Kassel. Der Knüllwald ist das kleinste Mittelgebirge Deutschlands und wird umrahmt von der Schwalm, der Fulda und den Fachwerkstädten Homberg/Efze, Rotenburg/Fulda und Bad Hersfeld.



Untergebracht sind Sie in Einzelzimmern (DZ sind auf Anfrage ebenfalls möglich) inkl. Bad mit Dusche/WC.



Die Unterbringung versteht sich inkl.:

- 4 Übernachtungen im EZ
- 5x Vollpension

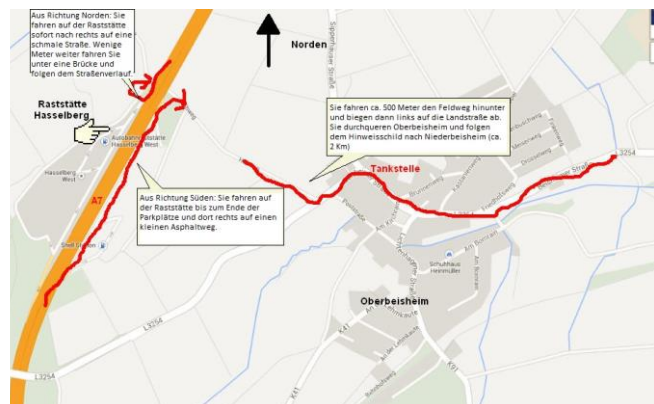
### Anreise mit dem Auto:

Aus Richtung Norden als auch aus Richtung Süden über die A7 kommend fahren Sie auf die Autobahnraststätte „Hasselberg“.

Von Norden kommend fahren Sie sofort nach rechts auf eine schmale Straße. Wenige Meter weiter unterqueren Sie die Brücke und folgen dem Straßenverlauf.

Von Süden kommend fahren Sie bis zum Ende der Parkplätze und dort rechts auf einen kleinen Asphaltweg.

Fahren Sie ca. 500m den Feldweg hinunter und biegen dann links auf die Landstraße ab. Sie durchqueren Oberbeisheim und folgen dem Hinweisschild nach Niederbeisheim.



### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Der nächste Bahnhof ist 6 km entfernt in Malsfeld, von Kassel oder Fulda aus mit dem CANTUS in 20 Minuten erreichbar. Von dort fährt ein Bus bzw. AST (Anrufsammeltaxi) nach Niederbeisheim. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, geben Sie bitte z.B. auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) als Zielort Niederbeisheim-Raiffeisen (von dort aus sind es 5 Minuten Fußweg) ein und buchen Sie auch Ihre Fahrkarte bis dahin. Bitte achten Sie darauf, dass Sie den Bereich des NVV (Nordhessischer Verkehrsverbund) mitbuchen. Es werden Ihnen dann die genauen Möglichkeiten aufgelistet, wie Sie am besten zum Tagungshaus kommen. Das Anrufsammeltaxi (AST 491 Ri. Homberg - Tel.: 0800-9390800 ) muss mindestens 35 Minuten vorher angefordert werden und kostet 1,- € mit gültigem Bahnticket, wenn der NVV-Tarif mitgebucht wurde .

Fahrpläne finden Sie zum Beispiel unter:

[www.bahn.de](http://www.bahn.de)

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41, [kassel@sport-erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)