



Dänemark

Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern in Dänemark

Mit Qigong Burnout vorbeugen

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 1.099,00 €
inkl. Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension. Zzgl. Anreise

Dieser Qigong Bildungsurlaub in Dänemark bietet eine einzigartige Möglichkeit, nicht nur Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig zu erkennen, sondern auch aktiv etwas dagegen zu tun. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Qigong, einer chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungspraxis, die seit Jahrhunderten ihre Wirksamkeit bewiesen hat. In diesem Qigong Bildungsurlaub lernen Sie nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, wie Sie Stressentstehung und Burnout erkennen und erfolgreich händeln.

Qigong, eine jahrhundertealte chinesische Praxis, kombiniert Bewegung, Atmung und Meditation, um Stress zu reduzieren, Konzentration zu verbessern und Resilienz zu stärken.

Dieser Qigong Bildungsurlaub am Meer findet in Bækmarksbro statt, einem malerischen Ort an der dänischen Nordseeküste. Hier erwarten Sie idyllische Landschaften, charmante Bauernhöfe und eine entspannte Atmosphäre. Erleben Sie die dänische Gelassenheit und genießen Sie die Ruhe fernab vom Trubel der Stadt.



INHALTE

- > Entspannung und Stressbewältigung
- > Qigong: Die Trend-Entspannungsform
- > Qigong am Meer

