

## Brandenburg

# Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern

Erleben Sie im Bildungsurlaub Qigong eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung. Entfalten Sie Ihr Potenzial und optimieren Sie Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

---

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 899,00 € inkl. Materialien, Unterkunft im halben DZ und Vollpension (EZ-Zuschlag: 99,00 €), zzgl. Anreise.

---

In unserer hektischen Welt ist es wichtig, Wege zur Entspannung zu finden. Deshalb laden wir Sie zu unserem Bildungsurlaub Qigong ein, der sich an Arbeitnehmer\*innen mit psychisch anspruchsvollen Aufgaben richtet.

Erkennen Sie frühzeitig Warnsignale von Stress und Burnout und lernen Sie, mit Qigong aktiv zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Wir behandeln Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement theoretisch und praktisch.

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

Der Bildungsurlaub findet im Hainholz von Pritzwalk statt – eine Oase der Ruhe und Erholung, ideal zum Entspannen und Auftanken.



### INHALTE

- > Entspannung und Stressbewältigung
- > Qigong: Die Trend-Entspannungsform
- > Qigong im Wald