

## Stundenplan: Faszinierende Welten von Shinrin Youku und Qigong in China



Die Teilnehmenden tauchen einerseits in die japanische Tradition des Waldbadens (Shinrin Yoku) ein und erkunden andererseits die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis des Qigong in der chinesischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminarteil intensiv mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und vertiefen ihr Verständnis für das Waldbaden und das Achtsamkeitstraining an typischen chinesischen Orten der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden erleben die chinesische Landschaft und spirituelle Stätten und lernen gleichzeitig die Städte, Kultur und Traditionen des Landes kennen. Eine deutsche Qigong-Lehrerin mit über 25 Jahren Erfahrung im Qigong begleitet die gesamte Reise. Sie führt die Teilnehmenden in die Grundlagen und Feinheiten dieser traditionellen chinesischen Praxis ein. Inhaltliche Ziele der Reise sind dabei die Stärkung von Körper und Geist, die Förderung von Achtsamkeit und Stressbewältigung und die Förderung der kulturellen Sensibilität.

**Zielgruppe:** Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene

Uhrzeit	Inhalt
<b>TAG 1</b>	
Anreise	
<b>TAG 2</b>	
Peking - Ankommen, Kennenlernen, Verbotene Stadt, Himmelstempel, Houhai Area mit Angebot Qigong-Praxis	
<b>TAG 3</b>	
Peking - Besichtigung große Mauer und Sommerpalast	
<b>TAG 4</b>	
Reise nach Xi'an, Museum der Teracotta-Armee und Große Wildganspagode	
<b>TAG 5</b>	
Seminar und Abendprogramm	
vormittags	Einführung in das Thema
	Einführung Stressmanagement
nachmittags	Einführung Stress - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker, eigene Ressourcen
	Gesunderhaltung durch Achtsamkeitstraining, Waldbaden und Qigong - Entstehung und Forschungen zur Stressbewältigung in der Natur
	Ausflug inklusive Qigong Theorie und Praxis
<i>Abendessen und Abendprogramm (Bell Tower, Muslim Street)</i>	
<b>TAG 6</b>	
Seminar	
vormittags	Qigong - Theorie und Praxis
	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion
nachmittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.
<i>Abendessen und Abendprogramm (City Wall, Grand Tang Dynasty Everbright City)</i>	
<b>TAG 7</b>	
Reise nach Chengdu, Panda Forschungsstation, Wenshu-Kloster	
<b>TAG 8</b>	
Flug nach Shiyang, Fahrt in die Wudang-Berge - Wudang Shan heiliger Platz und Pilgerort	
<b>TAG 9</b>	
Seminar und Waldbaden in den Wudang Bergen	
vormittags	Qigong
	Das Konzept der Achtsamkeit - Hintergründe und Forschungsergebnisse
	Achtsamkeit im Buddhismus - Grundlagen der Achtsamkeit
	Praxisübungen: verschiedene Formen der Achtsamkeit
nachmittags	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz
	gesellschaftspolitisches Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung
	Meditation und Achtsamkeitsübungen - Waldbaden
<i>Abendessen und Nachtflug nach Shanghai</i>	
<b>TAG 10</b>	
Seminar und Abendprogramm	
vormittags	Qigong
	Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.
nachmittags	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.
	Waldbaden draußen
<i>Shanghai Tower, Abendessen</i>	
<b>TAG 11</b>	
Seminar und Abendprogramm	
vormittags	Qigong
	Burnout und Auswirkungen auf die Gesellschaft
	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf
nachmittags	Achtsamkeit in der Natur
	Transfer in den Berufsalltag
	Auswertung, Fragen zum Teilnehmer-Manual, Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag, Feedback
<i>Abschlussdinner und Kulturprogramm</i>	
<b>TAG 12</b>	
Rückreise	
<b>Unterrichtseinheiten gesamt: 40 UE</b>	