



Dänemark | Spanien | Tschechien

Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern

Dänemark / Tschechien: Bildungsurlaub 5 Tage | max. 8 Teilnehmer*innen | 520,00 € zzgl. Unterkunft im EZ + VP. Zzgl. Anreise

Spanien: 8 Tage (5 Tage Bildungsurlaub) | max. 14 Teilnehmer*innen | 520,00 € zzgl. Unterkunft im EZ mit VP. Zzgl. Anreise

Dieser Qigong Bildungsurlaub 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 handeln.

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



INHALTE

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

