

11.06. – 13.06.2025 Lotus Qigong & Yin Yoga für Frauen zur Stressbewältigung im Beruf

Das 3 - Tage - Kompaktprogramm

Mittwoch, 11.06.2025

Anreise

- 10.30 – 12.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr “Stress, Stand u. Stabilität im Beruf”:
Anatomie + Einführung Qigong-Stand
- 16.00 – 18.00 Uhr Was ist Qigong & TCM? + Lotus Qigong 1. u. abschließ. Bewegung
- 19.00 – 20.00 Uhr Einführung + Praxis: Yin Yoga

Freitag, 13.06.2025

- 09.00 – 10.30 Uhr Vortrag Meridianlehre + Yin Yoga
- 11.00 – 12.30 Uhr Praxis Vertiefung + Wdh. Bewegung 1 - 3 sowie Entspannungstechniken
- 13.30 – 15.30 Uhr Diskussion, Reflexion + Abschluss: Digitale Arbeitswelten weiblich meistern
- 15.30 Uhr Abreise

Unser
3-Tage-Seminar
für Teilzeitkräfte

Donnerstag, 12.06.2025

- 09.00 – 10.30 Uhr 2. Lotus Qigong Bewegung + Geschichte des Qigong
- 11.00 – 12.30 Uhr Anatomie & Atem + 3. Lotus Qigong Bewegung
- 14.00 – 15.30 Uhr Wdh. aller Lotus Qigong Bewegungen + Vortrag Frauengesundheit
- 16.00 – 17.30 Uhr Einführung: Was ist Affirmation? + Yin Yoga Praxis mit eigenen Affirmationen

Preise:

Einzelzimmer 429 €
Doppelzimmer 409 €
Tagesgast 379 € inkl. VP
Firmenpreis (EZ) 560 € inkl. MwSt.

Alle Preise inkl. Seminar,
Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub

Ansprechpartnerin:
Silke Preuss
04632 8480-0
info@scheersberg.de

08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause
12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf o. Freizeit



IBJ Scheersberg
Scheersberg 2
24972 Steinbergkirche

Dozentin: Dr. Eva Pluharova Dozentin an der Europa-Universität Flensburg sowie zertifizierte Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin, Yin Yoga-Lehrerin und Instructor of Radiant Lotus Women's Qigong

