



# 22.09. - 26.09.2025 Lotus Qigong und Yin Yoga für Frauen zur Stressbewältigung im Beruf

## BILDUNGSURLAUB

### Montag, 22.09.2025

#### Anreise

- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 - 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
- 16.00 - 18.00 Uhr "Stress, Stand u. Stabilität im Beruf" Anatomie + Einführung
- 19.00 - 20.30 Uhr Fortsetzung + Einführung ins Yin Yoga

### Mittwoch, 24.09.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Lotus Qigong-Übungen
- 11.00 - 12.30 Uhr Meditation und Atem im Beruf
- 14.00 - 15.30 Uhr Diskurs: Verspannungen und Abhilfen für Arbeitsplätze am PC
- 16.00 - 18.00 Uhr Affirmationen für den Arbeitsalltag

### Freitag, 26.09.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Lotus Qigong-Übungen
- 11.00 - 12.30 Uhr Diskurs: Was lehren uns alte Weisheiten für die PC-Arbeit?
- 13.30 - 15.30 Uhr Transfer in den Beruf, Ziele, Reflexion,
- 15.30 Uhr Auswertung, Feedback  
Ende und Abreise

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf o. Freizeit



IBJ Scheersberg  
Scheersberg 2  
24972 Steinbergkirche

### Dienstag, 23.09.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Einführung Lotus Qigong
- 11.00 - 12.30 Uhr Qigong und Atem
- 14.00 - 15.30 Uhr Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt der Transfer in die heutige Berufswelt?
- 16.00 - 18.00 Uhr Meditation - ein Tool für den Berufsalltag

### Donnerstag, 25.09.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Lotus Qigong-Übungen
- 11.00 - 12.30 Uhr Philosophie Yin & Yang im Berufsalltag
- 14.00 - 15.30 Uhr Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das berufliche Gleichgewicht
- 16.00 - 18.00 Uhr Den persönlichen Anti-Stress-Koffer für den Beruf füllen - Input und Techniken

#### Preise:

Einzelzimmer 749 €  
Doppelzimmer 709 €  
Tagesgast 649 € inkl. VP  
Firmenpreis (EZ) 979 € inkl. MwSt.

**Frühbucherrabatt: 50 €**  
**Gilt für Online-Anmeldung**  
**bis zum 31.10.2024.**

Alle Preise inkl. Seminar,  
Kost & Logis

Buchungen:  
[www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub](http://www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub)

Ansprechpartnerin:  
Silke Preuss  
04632 8480-0  
[info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)

#### **Dozentin: Eva Pluharova**

Eva Pluhařová ist Dozentin an der Europa-Universität Flensburg sowie zertifizierte Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin und Yin Yoga-Lehrerin sowie Instructor of Radiant Lotus Women's Qigong (in Ausbildung).

