

## **A0300622 Innere Ressourcen stärken. Mit Qi Gong und Neurowissenschaften eine neue Haltung finden, um Belastungen in der modernen Arbeitswelt zu erkennen und durch eine gesunde Lebensweise sowie Übungen beruflichen Stress und Leistungsdruck zu verringern und die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern**

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Beginn        | Montag, 08.03.2027, 09:00 - 16:30 Uhr                             |
| Kursgebühr    | 302,00 €                                                          |
| Dauer         | 5-mal                                                             |
| Kursleitung   | Dirk Ortlinghaus                                                  |
| Informationen | lockere Sportkleidung, dicke Socken oder Schuhe mit dünnen Sohlen |
| Kursort       | vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim                          |

Unser heutiges Leben ist von Stress und Hektik gekennzeichnet. Nicht selten bewegen wir uns in unserem „Hamsterrad“, das ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorruft. Unser Gehirn orientiert sich evolutionsbedingt eher am Negativen. Wir können es jedoch trainieren, um Gutes besser und nachhaltiger aufnehmen zu können und so eine aktive Veränderung des eigenen Lebensstils zu fördern.

Erfahren Sie in diesem Wochenkurs mehr zu neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Konzept der Positiven Neuroplastizität (PNT). Sie erhalten eine Einführung in die „Lebenspflege“ der alten chinesischen Philosophie und deren Transformation in eine „gesunde“ Lebensweise und praktizieren Qi Gong zur Stärkung Ihrer Körperwahrnehmung. Die Übungen machen den Körper beweglicher, kräftiger, durchlässiger und schulen den gesunden Umgang mit den Energien. Achtsamkeit wird so gefördert und Stress abgebaut.

Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit [fb-gesundheit@vhs-mtk.de](mailto:fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

### **Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 08.03.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 09.03.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 10.03.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 11.03.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 12.03.2027 | 09:00 - 13:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)