



13. – 17.10.2025

Montag, 13.10.2025

Anreise

- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung + Einführung ins Thema
- 16.00 – 18.00 Uhr Theorie TCM, Gesundheitspolitische Entwicklungen
- 19.00 – 20.30 Uhr Qigong Praxis für den Berufsalltag + Reflexion des Tages

Mittwoch, 15.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag, Gesundheitsförderung ☐ Meditation
- 11.00 – 12.30 Uhr Theorie Stressentwicklung ☐ Prophylaxe, das Büro-Pausenprogramm
- 14.00 – 15.30 Uhr Übungen Qigong für den Büroalltag
- 16.00 – 18.00 Uhr Fortsetzung Vortrag + Diskussion, Geh-Meditation

Freitag, 17.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taiji für den Berufsalltag
- 11.00 – 12.30 Uhr Abschluss Salutogenese + Resilienz
- 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung + Feedbackrunde
- 15.30 Uhr Ende + Abreise

Täglich:

- 8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 – 11.00 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 oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



NORDSEE AKADEMIE

Dienstag, 14.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Qigong für den Berufsalltag, Vortrag: Macht Stress krank?
- 11.00 – 12.30 Uhr Theorie, Praxis Büro-Pausenprogramm
- 14.00 – 15.30 Uhr Qigong / Taijiquan für den Berufsalltag
- 16.00 – 18.00 Uhr Theorie Haltung und Atmung, Vortrag: Qigong im betrieblichen Rahmen / Gehmeditation

Donnerstag, 16.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Qigong / Taiji für berufliche Leistungskraft, Vortrag: Salutogenese ☐ Resilienz
- 11.00 – 12.30 Uhr Fortsetzung / Gesundheitsförderung in der Wirtschaft
- 14.00 – 15.30 Uhr Fortsetzung / Qigong zur Stressbewältigung
- 16.00 – 18.00 Uhr Fortsetzung Salutogenese: Gesunde Karriereplanung

Qigong und Tai Chi -

für mehr Resilienz im beruflichen Alltag

B I L D U N G S U R L A U B

Preise:

- Einzelzimmer 749 € p. P.
- Firmenpreis 979 € p. P. inkl. MwSt.
- Doppelzimmer 709 € p. P.
- Tagesgast 649 € p. P. inkl. VP

Frühbucherrabatt: minus 50 € auf die o.g. Preise. Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.

Alle Preise inkl. Kost ☐ Logis sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Programmänderungen vorbehalten.



Leben und Lernen

Dozent: Wolfgang Lucas

Heilpraktiker seit 1988; Ausbildungen in Chinesischer Medizin mit Diplomabschluss der AGTCM; über 800 Stunden Lehre in Qigong; Seit 2015 Lehrer für traditionelles Qigong und Taijiquan, WCTAG (World Chen Taiji Association Germany), Seit 1994 Dozent

