

25264042 Resilienz und Beweglichkeit als Schlüsselkompetenzen in einer dynamischen Arbeitswelt

Beginn	Sonntag, 25.10.2026, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	871,75 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Ursel van Overstraeten
	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene
Informationen	<p>Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial mit.</p> <p>Sie starten am Sonntag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Gegen 19:00 Uhr gibt es ein Kennenlernen mit Ihrer Referentin. Am Freitag endet das Seminar gegen 12:15 Uhr. Alle Infos über die Anreise/Abreise finden Sie unter https://www.inselfaehre.de/norderney. Die Fähre fährt ab Norddeich ca. 55 Minuten.</p>
Kursort	Gästehaus Caritas Inseloase, Marienstraße 18, 26548 Norderney

In einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt sind physische Präsenz, Belastbarkeit und Selbststeuerung zentrale berufliche Kompetenzen. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Methoden aus dem Qigong, mit denen Sie durch bewusste Bewegung und Körperwahrnehmung Ihre Standfestigkeit und Flexibilität im Berufsalltag stärken können. Durch eine körperorientierte Übungspraxis verbessern Sie gezielt Ihre Haltung, Atmung und Konzentration. Sie lernen, wie Sie durch regelmäßige Bewegungsroutinen körperlichen Spannungen vorbeugen und mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen. Die Schulung von Körperbewusstsein fördert zudem ein souveränes Auftreten, klare Kommunikation und die Fähigkeit zur Selbstregulation – wichtige Ressourcen im Berufsleben, besonders unter hoher Belastung. Theorie-Impulse zur ergonomischen Selbstfürsorge, Praxisübungen zur Stabilisierung und Reflexionsphasen zur individuellen Übertragbarkeit bilden die Grundlage dieses Bildungsurlaubs. Ziel ist es, Werkzeuge zu erarbeiten, die direkt im beruflichen Alltag einsetzbar sind – ob im Büro, in der Führung, in sozialen Berufen oder bei körperlich fordernder Arbeit. Das Seminar ist geeignet für Berufstätige aller Branchen, die ihre körperliche Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken und gezielt in ihr Arbeitsleben integrieren möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2026	18:00 - 20:00 Uhr	Caritas Inseloase
26.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
27.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
28.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
29.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
30.10.2026	09:00 - 12:00 Uhr	Caritas Inseloase

[zur Kursdetail-Seite](#)