

## Kursleitung

### Ina Stenzel

Gesundheitscoach, Qigong-Lehrerin, Trainerin für Entspannung und Stressmanagement, Landschaftsplanerin (Dipl. Ing.), Regensburg

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

16 Personen

## Termin

Mittwoch, 23.07.2025, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 25.07.2025, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

570,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
470,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

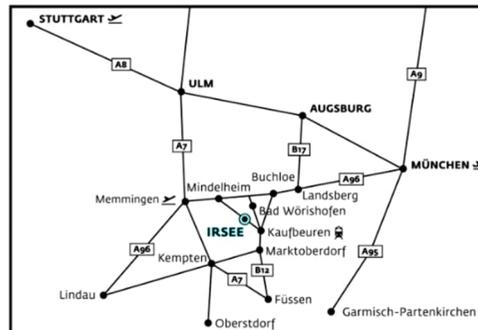
### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.  
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 28.04.2025

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Beweglich bleiben im Beruf

Gesundheitsförderung für Körper und Geist mit Qigong

Kurs 5021/25

23.07.2025 - 25.07.2025  
Kloster Irsee

## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

Langfristig gesund bleiben und sich wohlfühlen in seiner Haut – wer will das nicht? Doch wie lässt sich das erreichen?

Unser persönlicher Lebensstil und unsere Gewohnheiten beeinflussen unser Wohlbefinden ganz maßgeblich. Wir werden uns v.a. mit den Themen Bewegung, Entspannung, Umgang mit Stress und gesundem Essen beschäftigen. Sie erarbeiten sich passende Schritte, die Sie in Ihrem Alltag leicht umsetzen können. Das Seminar bietet viele Tipps und ganz praktische Anleitungen, wie Sie Ihre körperliche und mentale Fitness stärken können.

Qigong-Übungen können Ihnen dabei helfen, das innere und äußere Gleichgewicht zu finden. Die Bewegungsübungen sind leicht auszuführen und erfolgen im Stehen und Sitzen. Die erlernten Methoden sind ein weiteres Tool in Ihrem Werkzeugkoffer und können auch gut an Patientinnen und Patienten weitergegeben werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Themen und Inhalte

- Vier Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Vom Wissen zum Handeln - Wie Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele erreichen
- Gelassen bleiben und abschalten können – Wege aus dem Stress
- Einfache Entspannungsübungen für's Büro und zuhause
- Qigong – ein wirksames und einfaches Mittel zur Stressbewältigung

## Mittwoch, 23.07.2025

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr **Einführung ins Thema Gesundheit**  
Vier zentrale Handlungsfelder
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Gesundheitsförderung – Wie geht das?**  
Gesundheitsverhalten in der Praxis und Selbstreflexion
- 18:00 Uhr Abendessen

## Donnerstag, 24.07.2025

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Auf dem Weg zu mehr Gesundheit**  
Risiko- und Schutzfaktoren  
Formulierung von Gesundheitszielen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Qigong – Was ist das?**  
Ausprobieren von praktischen Übungen
- Gesundheitsziele**  
Fortsetzung
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Vom Wissen zum Handeln**  
Erarbeiten eines konkreten Handlungsplans

## Fortsetzung Donnerstag, 24.07.2025

---

- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Dranbleiben!**  
Hindernisse identifizieren und Lösungen finden  
**Entspannung**  
Ausprobieren von praktischen Übungen
- 18:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 25.07.2025

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Mit Qigong in den Tag starten**  
**Gesunder Umgang mit Stress**  
Gelassen bleiben und abschalten können
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Entspannung am Arbeitsplatz**  
Übungen zum Mitnehmen
- Zusammenfassung und Abschluss mit Feedbackrunde**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- (Änderungen vorbehalten)

### Hinweis:

Die Bewegungseinheiten zur Entspannung und Aktivierung finden verteilt über die Seminartage statt – Bitte bequeme Kleidung tragen.