

Schritte zur Arbeitnehmerweiterbildung

1. Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung
§ (1) Arbeitnehmer*innen haben einen Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Aus dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmer*innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) vom 6. November 1984, geändert am 9. Dezember 2014.)
2. Anmeldung bei der VHS Detmold-Lemgo.
3. Anmeldebestätigung und Seminarprogramm werden durch die VHS Detmold-Lemgo zugeschickt.
4. Mitteilung über Inanspruchnahme und Dauer der Arbeitnehmerweiterbildung an den Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
5. Bei Ablehnung zum mitgeteilten Zeitpunkt - schriftliche Begründung binnen 3 Wochen vom Arbeitgeber - Betriebs- und Personalrat verständigen: entweder Inanspruchnahme zu einem anderen Zeitpunkt oder bei Zurücknahme der Ablehnung bzw. ungerechtfertigter Ablehnung (s. Pkt. 6.)
6. Nach Freistellung durch Arbeitgeber bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts Teilnahme an Arbeitnehmerweiterbildung; danach Teilnahmebestätigung an Arbeitgeber.

Qi Gong & Achtsamkeit

Bildungsurlaub auf Norderney

03. bis 07. März 2025

5-Tage-Bildungsurlaub,
anerkannt nach dem
Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG) § 9 Abs. (1)

251-D3426



Qi Gong ist eine jahrtausendealte meditative Bewegungsform aus China, die einer ganzheitlichen Lebensauffassung entspricht und als sanfte Heilgymnastik die Beweglichkeit fördert, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule kräftigt und die Balance, Koordinationsfähigkeit, Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Der Fokus des fünftägigen Bildungsurlaubes "Qi Gong und Achtsamkeit" auf Norderney liegt auf dem Erlernen einer Übungsreihe aus dem gesundheitsschützenden Qi Gong nach Meister Zhang Guangde. Mit dieser 8-teiligen Form kann die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus spürbar verbessert, die Geschmeidigkeit des Bewegungsapparates unterstützt und wiederhergestellt werden und Energie getankt werden. Desweiteren zielen verschiedene Achtsamkeitsmeditationen auf Stressbewältigung und -prävention. Diese sind im Anschluss sehr gut in den Alltag integrierbar, um auch dauerhaft einen gesunden Umgang mit dem eigenen Lebensrhythmus zu etablieren.

Meridian-Dehnübungen runden das meditative Körperprogramm ab, lassen Verkürzungen und Verspannungen im Körper erspüren und sanft auflösen. So werden Energieblockaden in den Meridianen (Energieleitbahnsystem in der TCM) effektiv gelöst. Wer mag, bekommt am Ende der Übungseinheiten die Möglichkeit, schreibend und/oder malend seinen Prozess zu begleiten und persönliche Gedächtnisstützen für den Alltag anzufertigen.

Je nach Lust und Wetterlage laden natürlich Strand und Meer zum Spaziergang ein. Die Unterkunft "Haus Detmold" befindet sich ca. fünf Gehminuten vom Strand auf Norderney.

Kurs-Nr.:

251-D3426

Termine:

Montag, 03. März 2025 bis
Freitag, 07. März 2025
jeweils von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Jugend- & Gästehaus Detmold
Lippestraße 12-15
26548 Norderney

Leitung:

Britta Rolf

Teilnahmebeitrag:

682,50 Euro
(in der Teilnahmegebühr enthalten sind 5 Übernachtungen inklusive Vollpension und Unterbringung im Einzelzimmer; Anreise nicht im Presi inbegriffen)

max. 10 Teilnehmer*innen

Anmeldung und kostenlose Stornierung möglich bis 11. Oktober 2024

Die Schulungen werden von qualifizierten, pädagogisch erfahrenen Lehrkräften in Räumlichkeiten durchgeführt, die für das Lernen in Gruppen eine angenehme Atmosphäre schaffen.