

# Qigong: Der Weg zu innerer Kraft

## Deine Energiequelle im Business

Suchst du nach einem Ruhepol in deinem Business-Alltag, an dem du auftanken kannst? Mit Qigong stärkst du deine innere Kraft, die die Grundlage für körperliche Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Leistungsfähigkeit bildet. Durch die Kombination aus Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft lenkst du deinen Fokus konsequent nach innen. Die Qigong-Praxis unterstützt dich dabei, in schwierigen Situationen innerlich präsent, klar und ausgeglichen zu bleiben und ist somit deine persönliche Kraftquelle für mehr inneren Fokus und wirksame Burnout-Prophylaxe.

### Inhalte

#### Qigong als Energiequelle im beruflichen Alltag

- Entdecke die Grundlagen von Yin und Yang.
- Was ist Qi? Und wie kann es im Alltag genutzt werden?
- Qigong: Positive Effekte auf Körper, Emotionen und Geist erleben.

#### Praxisübungen des Qigong

- Erdung: Stabilität und Sicherheit finden.
- Zentrierung: Deine innere Mitte stärken.
- Energiefluss: Blockaden lösen und Energie frei fließen lassen.
- Harmonie: Körper, Emotionen und Verstand in Einklang bringen.
- Atemübungen: Bewusst atmen und entspannen.

#### Ziele des Qigong

- Körperliche Gesundheit, seelische Ausgeglichenheit und mentale Wachheit.
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und positiver Selbstkontakt.
- Verfeinertes Gespür für Menschen und Situationen.
- Erhöhte Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

#### Den Praxistransfer in den Alltag gestalten

- Welche Übungen brauche ich?
- Wann nehme ich mir Zeit dafür?
- Wo finde ich Unterstützung (Erinnerung, Ermutigung, Begleitung)?
- Qigong-Übungen im Büro und zu Hause anwenden.
- Langfristige Integration von Qigong in deinen Alltag.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

In diesem Training lernst du,

- deine Energie und Leistungsfähigkeit im Job nachhaltig zu erhöhen.
- die Prinzipien und Wirkungen von Qigong effektiv anzuwenden.
- in stressigen Momenten ruhig und gelassen zu bleiben.
- mehr Mitgefühl für dich selbst und deine Kolleg:innen zu entwickeln.
- dich vor Überlastung auf natürliche Weise zu schützen.
- deine innere Achtsamkeit und Präsenz zu stärken.
- Pausen bewusst und gezielt zur Erholung und Regeneration zu nutzen.

## Methoden

Trainer:in-Input, Körperübungen, Übungen mit Partner:innen, Erfahrungsaustausch, Feedback.

**Bitte komme zu diesem Seminar in bequemer Kleidung für die Körperarbeit.**

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig und motiviert bleiben wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Charlotte Hansen-Martin

Ich praktiziere Kampfkunst und Meditation seit über 30 Jahren. Körper, Seele und Geist als Einheit zu erfahren begeistert mich in meiner Arbeit als Seminarleiterin, Ausbilderin und Therapeutin. In meinen Kursen möchte ich besonders die Freude am praktischen Üben vermitteln und Lust auf neue Erfahrungen mit einer ganzheitlichen Selbstfürsorge wecken.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**15.-16.10.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 16.10.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**11.-12.03.2027**

Frankfurt a. M./Kelsterbach

**Veranstaltungsort**

Vienna House Easy Frankfurt Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 11.03.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 12.03.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**10.-11.06.2027**

München/Eching

**Veranstaltungsort**

Olymp Munich

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 10.06.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 11.06.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**16.-17.09.2027**

Köln

**Veranstaltungsort**

art'otel cologne

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 16.09.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 17.09.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/9411](http://www.haufe-akademie.de/9411)

**Teilnahmegebühr****€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

**Deine Anmeldemöglichkeiten**Online: [www.haufe-akademie.de/9411](http://www.haufe-akademie.de/9411)E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

