Qigong: Deine Präsenz im Körper

Wecke die Kraft in dir für mentale Stärke, authentische Selbstführung und souveränes Handeln

Im Arbeitsalltag dominieren Denken, Entscheiden und Kommunizieren. Aber wie oft bist du dabei wirklich präsent in deinem Körper? In diesem Qigong-Seminar geht es darum, wieder bei dir selbst anzukommen: als Quelle für Präsenz, innere Stabilität und wirksame Selbstführung. Qigong lenkt deine Aufmerksamkeit nach innen. Durch achtsame Bewegung, bewusstes Atmen und innere Anwesenheit stärkst du dein Körperbewusstsein – jenseits von Leistungsdruck und Selbstoptimierung. Du wirst lebendig, klar und handlungsfähig – in dir verankert und im Außen präsent.

Inhalte

Präsenz entwickeln: Körperbewusstsein durch Qigong
- Neues ausprobieren: Dem Körper offen begegnen.
- Der Körper als Fundament für Klarheit und Präsenz.
- Wach und entspannt zugleich – wie du Präsenz in dir entstehen lässt.
- Vom Wahrnehmen zum Gewahrsein: tiefer spüren, klarer handeln.

Qigong als Weg zur Selbstführung
- Qi – die Lebensenergie verstehen und im Alltag nutzen.
- Körper und Geist verbinden: Energiearbeit in Bewegung.
- Yin und Yang in Balance bringen – in dir und im Alltag.
- Die Wirkung von Qigong auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.

Praxis erleben – Wirkung spüren
- Energie spüren und ins Fließen bringen.
- Erdung: Mit beiden Beinen fest im Leben stehen.
- Zentrierung: Fokussiert und ruhig bleiben – auch in herausfordernden Situationen.
- Den Qi-Fluss anregen: Vitalität steigern, Stress abbauen.

Selbstführung aus dem Körper heraus
- Handeln in Präsenz: klar, direkt, wirksam.
- Das Qi des Bauchzentrums – deine Kraftquelle für Ausdauer und Fokus.
- Drei Energiezentren in Balance: Bauch, Herz und Kopf in Verbindung bringen.
- Natürlich statt kontrolliert: Handeln aus Verbundenheit statt aus Ego.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du lernst, dass wirkungsvolle Selbstführung im Körper beginnt und deinen Körper als Ressource für Selbstführung, Klarheit und Energie zu nutzen.
- Du entwickelst Präsenz – nicht nur im Raum, sondern im Leben.
- Du bekommst Tools, um in Stressmomenten zentriert zu bleiben und souverän zu handeln.
- Du erfährst, wie Qigong dich körperlich stärkt, emotional ausgleicht und mental fokussiert.
- Du lernst deinen Körper neu und anders kennen und spürst, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper wirklich „anzukommen “.

Methoden

Theorie-Input, Qigong-Übungen und stille Körpermeditationen, interaktive Übungen, Erfahrungsaustausch und Feedback.

Bitte komme zu diesem Seminar in bequemer Kleidung, die Bewegung zulässt.

Teilnehmer:innenkreis

Für Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeitende, die mit Qigong den Körper bewusster in ihr Denken und Handeln einbeziehen möchten – als ganzheitliche Ressource für Präsenz, Resilienz und mentale Klarheit.

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.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag

- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

04.-05.03.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 04.03.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 05.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.08.2027
Starnberg
Veranstaltungsort
Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg

Tage & Uhrzeit
Montag, 09.08.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 10.08.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41849

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/41849
E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.