

BILDUNGSURLAUB TAIJI

PROGRAMM 2018

Ihre Reise zur Inneren Kraft

Wie kann ich durch atemtypgerechte Körperhaltung meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz verbessern?

Einführung in das AtemtypTaiji Taiji Akademie, Frankfurt

Die alte chinesische Bewegungskunst Taiji ist eine ganzheitliche Form der Bewegungsmeditation. Im Zusammenspiel von Körper und Geist weckt sie die Lebensenergie Qi und führt zu einer neuen inneren und äußeren Haltung: kraftvoller, bewusster und stärker verwurzelt. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt und das Spürbewusstsein verbessert.

Meister Frieder Anders Begründer des modernen Atemtyp-Taiji

Meister Frieder Anders lehrt den authentischen Yang-Stil des Taiji, erweitert um die Erkenntnisse der modernen Atemtyplehre (Terlusologie). Die Schülerinnen und Schüler lernen die Bewegungsabläufe in der Haltung, die dem individuellen Atemtyp entspricht. Indem die Bewegungen dementsprechend auf den Körper abgestimmt werden, kann jeder und jede die eigene Kraft optimal entwickeln.

Bildungsurlaub Taiji: Zielsetzung

Durch die Vermittlung der Taiji-Kurzform »ba cheng si« erhalten Teilnehmer/-innen ein Werkzeug an die Hand, um ihr Körpergefühl zu verbessern. Dieses Spürbewusstsein hilft, die Körperhaltung besser wahrzunehmen und so selbstständig die Haltung am Arbeitsplatz zu optimieren, um den Anforderungen des Berufs besser gewachsen zu sein. Die Kenntnis der Möglichkeiten und Rechte des Arbeits- und Gesundheitsschutzes helfen, das verbesserte Körperbewusstsein in den Berufsalltag zu integrieren.

Gesellschaftspolitisches Thema: Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Gesundheit des Menschen steht schon immer und besonders seit der industriellen Revolution in starkem Zusammenhang mit der Arbeitswelt und dem Zugriff auf den menschlichen Körper. In Deutschland wurde 1884 unter Bismarck das Unfallversicherungsgesetz verabschiedet, das auch zur Gründung der Berufsgenossenschaften führte. Heute ist der Schutz der Gesundheit der Beschäftigten am Arbeitsplatz gesetzlich abgesichert. Zentral sind dafür das Arbeitssicherheitsgesetz und das Arbeitsschutzgesetz, letzteres ist seit 1996 in Kraft und Ergebnis der Rechtsetzung auf europäischer Ebene. Sie werden konkretisiert durch diverse Verordnungen, wie die Arbeitsstättenverordnung die Gefahrstoffverordnung oder die Betriebssicherheitsverordnung.



Die Gesundheit der Beschäftigten ist inzwischen auch ein Teil vieler Unternehmensleitbilder. Häufig werden mittels Fehlzeiten-Analysen und Krankenkassenberichten, oder durch Gesundheitszirkel und Mitarbeiter-Befragungen Handlungsbedarf und Problemfelder im Betrieb ermittelt und Maßnahmen festgelegt. Maßnahmen des Arbeitgebers zur Gesundheitsförderung erstrecken sich häufig auf Fitness-Kurse oder Angebote zur gesunden Ernährung. Entscheidend für die individuelle Gesundheitsförderung ist zum einen die Bedarfserhebung, zum anderen die Überwachung der bestehenden Regelungen durch die Akteure des betrieblichen Gesundheitsschutzes. Herzstück hierfür ist die Gefährdungsbeurteilung. In den Debatten um Gesundheit am Arbeitsplatz gewinnen psychische Belastungen mehr und mehr an Bedeutung: Psychische Erkrankungen sind mit über 42 % inzwischen die Hauptursache für Erwerbsminderungsrenten. Fehlzeiten aufgrund von psychischen und Verhaltensstörungen sind in den letzten Jahren in die Höhe geschnellt. Auch Rückenprobleme und Herz-Kreislaufkrankungen sind in vielen Fällen nicht nur der unsachgemäßen Einstellung oder Handhabung der Arbeitsmaterialien geschuldet, sondern ebenfalls Ausdruck psychischer Belastungen, die sich körperlich niederschlagen. Gesundheitsförderung und Gesundheitsschutz sind also stets im Wandel und entwickeln sich mit den Anforderungen der Arbeitswelt.

Folgende Themenfelder werden behandelt:

- » Erfahrungen der Teilnehmenden mit Belastungen am Arbeitsplatz und Abgleich mit statistischen Erhebungen
- » Aktuelle Forschung zu psychischen und körperlichen Belastungen in der Arbeitswelt und deren Auswirkungen: Erkrankungen, Behinderung, Frühverrentung etc.
- » Bedeutung von Arbeitszeiten (Quantität und Lage, Flexibilitätsanforderungen) und Anforderungen an die Gestaltung von Arbeits- und Erholzeiten
- » Historische Entwicklung der Gesetze und Verordnungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz in Deutschland
- » Arbeits- und Gesundheitsschutz im Spannungsfeld gesellschaftlicher Interessenkonflikte: Einfluss verschiedener Akteure, Gruppen, Organisationen auf die Genese und Weiterentwicklung von Regulierungen
- » Akteurinnen und Akteure im betrieblichen Gesundheitsschutz: Beschäftigte, Arbeitgeber, (Führungskräfte, Personalverantwortliche), Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärztinnen und -ärzte, Betriebsrat, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung, Berufsgenossenschaft, Gewerkschaft, Staat
- » Überblick über die relevanten rechtlichen Rahmenbedingungen für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- » Interpretationsspielräume und Möglichkeiten der Durchsetzung von Schutzrechten
- » Aufsichtspflicht des Staates
- » Überwachung durch die betrieblichen Gremien



Am Ende der Seminarwoche sollen die Teilnehmenden ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz besser erspüren können. Das Verständnis des Atemtyps trägt zur Achtsamkeit für den eigenen Körper bei, so dass die Gesundheit insgesamt einen höheren Stellenwert erhält. Dazu gehört auch die individuelle Optimierung der aufrechten Haltung im Sitzen und im Stehen. Das Bewusstsein: „Wie fühle ich mich bei der Arbeit, was vergeudet Kraft, was verbessert meine Belastbarkeit bei gleichzeitiger Verbesserung meines Wohlbefindens?“ erhält so mehr Bedeutung für die eigene Berufspraxis.

Die vermittelten rechtlichen Kenntnisse (keine Rechtsberatung!) erweitern damit einhergehend die Möglichkeiten, das Wohlbefinden bei der Arbeit eigenverantwortlich in den Blick zu nehmen. Die Teilnehmenden werden befähigt, im Arbeitsalltag gemäß den bestehenden rechtlichen Regelungen das umzusetzen, was ihnen zusteht und ihrer Gesundheit dient. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ganzheitlich für sich und ihr Wohlergehen zu sorgen – sowohl durch individuelles Verhalten als auch in Bezug auf die Arbeitsumgebung. Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Resilienz können so selbständig und ganzheitlich gestärkt werden. Für den Arbeitgeber stellt die Gesundheit der Beschäftigten nicht nur einen Produktionsfaktor (asset) dar, sondern mithin ein Qualitätsmerkmal seines Unternehmens, das auch seine Attraktivität als Arbeitgeber erhöht.

Arbeitsweise

Wir arbeiten mit vorbereiteten Materialien als Handout, Einspielung von Kurzfilmen, Power-Point-Präsentationen und in Tabellen aufbereitetem statistischem Material. Zur Vorbereitung der Diskussion finden bei Bedarf Gruppenarbeitsphasen statt, um die Teilnehmenden in einen Austausch untereinander zu bringen Grundlage sind Informationen der Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, der Arbeitsagentur sowie des DGB und seiner Einzelgewerkschaften.

Termine 2018

05.02.2018 – 09.02.2018

26.03.2018 – 30.03.2018

25.06.2018 – 29.06.2018

17.12.2018 – 21.12.2018

Weiterer Bildungsurlaub:

Was kann die Kenntnis des Atemtyps für mich und meine Berufspraxis bedeuten, unter Berücksichtigung der Gesellschaft und Politik in China und Europa?

01.10.2018 – 05.10.2018

Jeder Bildungsurlaub kostet 380,- Euro.

PROGRAMM

Wie kann ich durch atemtypgerechte Körperhaltung meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz verbessern?

MONTAG

9:00 – 10:30 Uhr

Begrüßung

Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarprogramms

Vorstellungsrunde der Teilnehmer/-innen

10:45 – 12:15 Uhr

Diskussionsrunde

Zielformulierung für den Bildungsurlaub

13:15 – 14:45 Uhr

Vortrag

Theoretische Einführung: Geschichte des Taijiquan, kurz Taiji. Wurzeln des Taiji, Taiji in der chinesischen Medizin, Philosophie und Religion. Einführung in die Lehre von den Atemtypen (Terlusologie®) und in das AtemtypTaiji

15:00 – 16:30 Uhr

Gruppenunterricht (mit individuellen Korrekturen)

Bestimmung des individuellen Atemtyps

DIENSTAG

9:00 – 10:30 Uhr

Gruppenunterricht

praktische Vorübungen, Grundlagen und Prinzipien des AtemtypTaiji:

- » Zentrierung
- » Gleichgewicht (innen und außen)
- » Verwurzelung
- » Aufrichtung

10:45 – 12:15 Uhr

Gruppenunterricht

Einführung und Beginn der Taiji-Form: erste Grundtechnik: vorwärts gehen

13:15 – 14:45 Uhr [gesellschaftspolitische Bildung, 1,5 Std.]

Vortrag

Atemtyp und Gesundheit im Berufsalltag

Vergegenwärtigen der psychischen und physischen Belastungen am Arbeitsplatz unter besonderer Berücksichtigung der atemtypgerechten Körperhaltung.

Aktuelle Erkenntnisse zu psychischen und physischen Belastungen in der Arbeitswelt und deren Auswirkungen.

Was ist Stress, wie wirkt er sich im Körper aus und wie kann man effektiv vorbeugen?

15:00 – 16:30 Uhr (gesellschaftspolitische Bildung 1,5 Std.)

Diskussion

Wo nehmen wir im Berufsalltag Belastungen wahr, wie reagiert unser Körper darauf und wie wirken sie sich auf Arbeit und Privatleben aus?

Wie können wir selbst, wie kann und muss der Arbeitgeber Abhilfe und Prophylaxe schaffen (Unterschied Verhaltens- Verhältnisprävention)?

Welche Auswirkungen haben Dauer und Lage der Arbeitszeit?

Welche Anforderungen an Erholungszeiten ergeben sich daraus?

MITTWOCH

9:00 – 10:30 Uhr

Gruppenunterricht

Kurze Einführung und Imagination in die Taiji-Form und das Grundprinzip des Taiji:

»Der Geist führt, Qi und Körper folgen. So entstehen innere Kraft und Stärke.«

Die zweite Grundtechnik: das Zurückweichen

10:45 – 12:15 Uhr

Gruppenunterricht

Vertiefung der Taiji-Form:

Partnerübungen zur Polarität von Anspannung und Entspannung (beim Atmen)

die dritte Grundtechnik: von »innen« agieren: innere Kraft fokussiert abgeben

13:15 – 14:45 Uhr

Gruppenunterricht

die vierte Grundtechnik: Kombination und Harmonisierung von Zurückweichen (Nachgeben) und Vorgehen (Aktivität)

15:00 – 16:30 Uhr

Gruppenunterricht (Partnerübungen)

Vertiefung der vier Grundtechniken

DONNERSTAG

9:00 – 10:30 Uhr

Kurzvortrag, Gruppenunterricht

Einführung in die »Zentrumsbewegung« des AtemtypTaiji.

Finden und Lenken der Bewegungen aus dem Zentrum heraus als Weg zur eigenen Mitte.

Die philosophische Bedeutung der »Mitte« im chinesischen Denken.

10:45 – 12:15 Uhr

Gruppenunterricht

Die Kurzform »ba cheng si«: der gesamte Ablauf

Zusammensetzen des bisher Erfahrenen und Erlernten



13:15 – 14:45 Uhr (gesellschaftspolitische Bildung, 1,5 Std.)

Vortrag

Möglichkeiten von Gesundheitsschutz und -Vorsorge am Arbeitsplatz.

Akteurinnen und Akteure im Betrieblichen Gesundheitsschutz und ihre Aufgaben

- » Beschäftigte
- » Arbeitgeber und Vorgesetzte
- » Fachkräfte für Arbeitssicherheit
- » Betriebsärzt/innen
- » Betriebsrat, Schwerbehindertenvertretung
- » Gewerkschaften und Berufsgenossenschaften
- » staatliche Aufsicht

Rechtliche Rahmenbedingungen: Verordnungen, Gesetze, Betriebsvereinbarungen
Möglichkeiten aus dem Taiji für die Gesundheitsvorsorge

15:00 – 16:30 Uhr (gesellschaftspolitische Bildung, 1,5 Std.)

Vortrag mit Diskussion

Wie entstehen Verordnungen und Vorschriften?

Welche Interessen spielen bei ihrer Genese eine Rolle?

Welche gesellschaftlichen Entwicklungen hatten Einfluss auf diese Prozesse und wie sieht die aktuelle Entwicklung aus ?

Wie können wir unsere Rechte und Ansprüche durchsetzen, wenn der Arbeitgeber nicht dafür Sorge trägt?

FREITAG

9:00 – 10:30 Uhr

Gruppenunterricht

Kurzform »ba cheng si«: der gesamte Ablauf:

mentales Üben der Form

Wiederholung von individuellen Stellen und Übergängen

Vertiefung und Korrektur

10:45 – 12:15 Uhr

Vortrag mit anschl. Diskussionsrunde

Die Auswirkungen atemtypgerechten Verhaltens im Alltag:
Bewegung, Ernährung, Biorhythmus

13:15 – 14:45 Uhr

Gruppenunterricht mit anschl. Diskussion

Anwendungsbeispiele der Atemtypen, gemeinsames Erarbeiten
von Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Alltag

15:00 – 16:30 Uhr

Abschlussrunde / Austausch

Auswertung

Austausch von persönlichen Erkenntnissen