

# Bildungsurlaube in der Taiji Akademie

## Programm 2024

---

### 1. Gesundheit am Arbeitsplatz: Ihre Reise zur Inneren Kraft

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

#### Einführung in das Atemtyp-Taiji

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 (Terlusollogie). Das Lernen in Ihrem entsprechenden Atemtyp ermöglicht, dass Sie Ihre eigene Kraft optimal entwickeln können. Aber was bedeutet das genau?

#### Bildungsurlaub Taiji: Zielsetzung

Durch die Vermittlung der Taiji-Kurzform »ba cheng si« erhalten Sie 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. Ferner erhalten Sie Kenntnis der Möglichkeiten und Rechte des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, um 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 geschossen. Auch Rückenprobleme und Herz-Kreislauferkrankungen 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.

## **Termine 2024**

18. – 22. März 2024

3. – 7. Juni 2024

Kosten: 440 Euro inkl. MwSt.

## 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- und 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
- » Betriebsärztinnen und -ärzte
- » 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 sik«: 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

## 2. China und Europa: Unterschiede und Verbindungen

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

### Einführung in das Atemtyp-Taiji

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 (Terlusollogie). Das Lernen in Ihrem entsprechenden Atemtyp ermöglicht, dass Sie Ihre eigene Kraft optimal entwickeln können. Aber was bedeutet das genau?

### Bildungsurlaub Taiji: Zielsetzung

Durch die Vermittlung der Taiji-Kurzform »ba cheng si« das Ihnen ermöglicht, Ihre eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken, um den Anforderungen Ihres Berufs besser gewachsen zu sein. Desweiteren soll der Blick auf das Ursprungsland Taiji die kulturellen und gesellschaftlichen Hintergründe dieser Bewegungskunst verstehen helfen und die Teilnehmenden in die Lage versetzen, die berufliche Tätigkeit aus einem anderen Blickwinkel heraus neu zu betrachten.

### Gesellschaftspolitisches Thema: China und Europa:

#### Unterschiede und Verbindungen

Spätestens seit der Corona-Pandemie ist dem Westen bewusst geworden, dass China einen immer größeren Einfluss als Produzent von Arzneimitteln, Vor-, Hilfs- und Betriebsstoffen aber auch als Lieferant von Rohstoffen für den westlichen Konsum gewonnen hat. China ist ein nahezu allgegenwärtiges Mitglied des »globalen Dorfes« geworden.

Die Folge ist, dass wir dieses Land und seine Kultur möglichst gut kennen sollten, denn trotz seiner räumlichen Ferne ist China ein Nachbar – und mit Nachbarn sollte man pfleglich umgehen und gute Beziehungen unterhalten.

### Folgende Themenfelder werden behandelt:

- » Geschichte der Volksrepublik China im Überblick ab 1949.
- » Politisches System Chinas, Vorherrschaft der Kommunistischen Partei, Fehlen der Gewaltenteilung.

- » Beschränkung der politischen Partizipation der Bevölkerung an der Gestaltung der chinesischen Gesellschaft.
- » China als Weltmacht.
- » Entfaltung der Ökonomie seit 1976.
- » Bedeutung Chinas für Deutschland, insbesondere für Hessen.
- » Zukünftige Entwicklungen: Ist eine Entwicklung hin zu demokratischen Verhältnissen möglich?

Dabei dürfen aber keineswegs die eminenten und jeden Demokraten beunruhigenden Mängel in der Realisierung von demokratischen Grundrechten und der allgemeinen Menschenrechte übersehen werden. Man sollte schon wissen, wer in der Nachbarwohnung lebt und mit wem man Handel und Wandel pflegt. Dafür ist aufklärerische Bildungsarbeit und Wissen vonnöten, welches wir in dem vorgeschlagenen Curriculum erweitern möchten.

### Arbeitsweise

Wir arbeiten mit vorbereiteten Materialien (»Reader«) und in Tabellen aufbereitetem statistischem Material. Dabei orientieren wir uns frei an »China verstehen lernen« [Hg.: Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2009, 2 Bände 14 €]

## Termine 2024

21. – 25. Oktober 2024

9. – 13. Dezember 2024

Kosten: 440 Euro inkl. MwSt.

## Programm

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

### 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 (Terlusollogie®) 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

Der Staat

- » Darstellung des Staatsaufbaus und der Exekutive der Volksrepublik China
- » Möglichkeiten zur Partizipation der Bürgerinnen und Bürger am politischen Prozess
- » Mögliche Entsprechungen lebendiger demokratischer Elemente unserer Welt

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

**Diskussion**

- » Verwirklichung der Bürgerrechte
- » Veränderung der Situation der Dissidenten
- » Möglicher Aufbau von rechtsstaatlichen Strukturen
- » Austausch im »Rechtsstaat-Dialog« zwischen China und Deutschland

## 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 Erlernenen

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

**Vortrag mit Diskussion**

Die Wirtschaft

- » Jüngere Geschichte der Industrialisierung Chinas / Fakten
- » Ökonomische Verbindungen zwischen Deutschland und China
- » Auswirkungen auf unsere ökonomische Lage und unsere politische Haltung zu dem großen Wirtschaftspartner
- » Situation chinesischer Gewerkschaften
- » Arbeits- und Lebensbedingungen in der Volksrepublik
- » Die Rolle von Taiji bei der Gesundheitsvorsorge
- » Diskussion

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

**Vortrag mit Diskussion**

Die Volksrepublik China in der Region Ostasien und als Macht auf der Weltbühne

- » Verhältnis zu den Nachbarn, insbesondere zu Indien, Japan
- » Das Tibet-Problem
- » Die uighurische Frage
- » Situation ethnischer Minoritäten in der Volksrepublik China
- » Diskussion

## 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 Erkenntnisse