

## ZU BEACHTEN:

Der Bildungsurlaub muss spätestens 7 Wochen vor Beginn der Seminarwoche beim Arbeitgeber beantragt werden.

Einen ausführlichen Leitfaden zum Bildungsurlaub finden Sie unter [www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber)



## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

E-Mail: [erwachsenenbildung@kk-ekvw.de](mailto:erwachsenenbildung@kk-ekvw.de)  
Telefon: 05241/23485-130

Weitere Eindrücke zur Ländlichen Heimvolkshochschule  
Mariaspring gibt es hier: [www.mariaspring.de](http://www.mariaspring.de)

Die Ev. Erwachsenenbildung Gütersloh ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.



Regionalstelle Erwachsenenbildung  
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

# Fließende Energie, klare Gedanken

Qigong und Schreiben für  
(berufliche) Resilienz und Entspannung



## FLIESENDE ENERGIE, KLARE GEDANKEN

### Qigong und Schreiben für (berufliche) Resilienz und Entspannung

Dieser Bildungsurlaub verbindet die Kraft des Qigong mit der inspirierenden Praxis des meditativen Schreibens. Qigong-Übungen – darunter „Ursprung des Lichts“ – fördern Entspannung, stärken die innere Mitte und lassen Energie fließen. Aus dieser Ruhe entstehen Texte, die durch gezielte Schreibimpulse angeregt werden.

Schreiben wird zum Werkzeug, um innere Ressourcen sichtbar zu machen, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu öffnen. Der Wechsel von Bewegung, Stille und Reflexion zeigt, wie sich Qigong und meditative Schreibprozesse in den Berufsalltag integrieren lassen

- > zur Stärkung der Resilienz,
- > zur bewussten Stressbewältigung,
- > zur Förderung von Achtsamkeit und Kreativität.

Die entstandenen Texte können als persönliche Erinnerungsanker dienen, um die im Seminar erlebte Ruhe und Klarheit im Alltag wachzuhalten.

---

> **Mo, 07.09.2026 – Mi, 09.09.2026 (individuelle Anreise)**

---

> **Mariaspring – Ländliche Heimvolkshochschule e.V.**  
Rauschenwasser 78, 37120 Bovenden

---

> **Leitung: Dr. Christiane Henkel**, Schreibpädagogin,  
Focusing-Beraterin, Coach  
**Susanne Schmitt**, Qigong-Lehrerin, Sozialpädagogin und  
Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess

---

> **Kosten: EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten: 580 €**  
Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung  
bis 31.07.2026 auf folgendes Konto:  
Ev. Kirchenkreis Gütersloh  
Bank für Kirche und Diakonie eG (KD-Bank)  
IBAN: DE66 3506 0190 2001 1180 32, BIC: GENODED1DKD  
Verwendungszweck: 520000 / BU Schreiben und Qigong /  
Nachname, Vorname

---

> **Anmeldefrist: Mo, 01.06.2026**

---

> **Stornierungsbedingungen:**  
Ab 06.02.2026: 10 % der anfallenden Kosten  
Ab 07.04.2026: 30% der anfallenden Kosten  
Ab 06.06.2026: 50% der anfallenden Kosten  
Ab 22.06.2026: 75% der anfallenden Kosten  
Ab 06.07.2026: 100% der anfallenden Kosten

Wir empfehlen den  
Abschluss einer  
Reiserücktritts-  
versicherung.