

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden



TAI-CHI FÜR EINSTEIGER*INNEN

Ein Schnupperkurs in die Kunst der inneren Balance

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Tauchen Sie ein in die Welt des Tai-Chi und entdecken Sie die Kunst der inneren Balance! In diesem kompakten Schnupperkurs gewinnen Sie einen Einblick in einige wesentliche Grundtechniken des Tai-Chi und lernen, wie Sie durch gezielte Bewegungen Ihre Körperwahrnehmung steigern und Haltungsfehler korrigieren können.

Der Kurs bietet Ihnen praktische Übungen zur Entspannung der Muskulatur, Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Sie werden nicht nur körperlich profitieren, sondern auch mental entspannen und Stress abbauen.

Ziel

- Sie gewinnen einen ersten Bezug zu wesentlichen Tai-Chi-Techniken und deren positive Auswirkungen auf Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.
- Sie sind informiert über die Vorteile von Tai-Chi zur Stärkung der Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur sowie zur Entspannung der Muskulatur.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken erhalten, die das Nervensystem beruhigen und den Kreislauf positiv beeinflussen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich teste Neues aus.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

- Einführung in Grundtechniken des Tai-Chi: Basisbewegungen und deren Bedeutung für die Körperwahrnehmung
- Korrektur von Haltungsfehlern: Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Stärkung der Muskulatur
- Entspannung der Muskulatur und Stärkung der Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur: Praktische Übungen für mehr Körperbewusstsein und Stabilität
- Mentale Entspannung und Stressbewältigung: Techniken zur Beruhigung des Nervensystems und Förderung der inneren Balance

HINWEIS:

Sie benötigen flache, bewegliche Schuhe mit sauberen Sohlen und bequeme Kleidung für die Übungen.

Seminarnummer:
Q3.2.1.1

Methode:
Vortrag, praktische Übungen, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Annette Koch-Graus
Ergotherapeutin und zertifizierte Qigonglehrerin

Termine:
03.07.2025,
10.07.2025 und
17.07.2025

Zeit:
jeweils 11:00 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 604

Anmeldeschluss:
28.05.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

