

## Natur, Kunst und meditatives Qigong – Ressourcen für eine berufliche Weiterentwicklung

Montag, 24.08.2026, 10.30 Uhr – Freitag, 28.08.2026, 15.00 Uhr

Veranstaltungsnummer: 26-831

Bildungsreferent/in: Melissa Schade

Veranstaltungsleitung: Elisabeth Kress, Richard Meyer-Landrut

### Seminarausschreibung

In diesem Bildungsurlaub entdecken wir die Kräfte der Natur und setzen diese in einem kreativen Prozess um. Durch die „Fünf-Elemente-Lehre“ der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) arbeiten wir mit den dem Organ zugeordneten Farben und entwickeln ein individuelles Körper- und Elementbild. Qigong-Übungen und Meditation unterstützen diesen Prozess, fördern kreative Entspannung und stärken uns für die Anforderungen von Beruf und Alltag. Die künstlerische Anleitung erfolgt durch einen erfahrenen Kunstlehrer, die Übungen in Qigong und Meditation durch eine kompetente Lehrerin.

Mit gezielten Übungen der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und der passenden Farbzuzuordnung streben wir eine Balance zwischen Kreativität, Material und Aktion an, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. So schaffen wir eine solide Grundlage für die Anwendung dieser Qualitäten im beruflichen Kontext.

### Programm

#### Montag, 24.08.2026

10.00 Uhr	Stehkaffee
10.30 bis 11.00 Uhr	Begrüßung, Einführung, Programmgespräch Vorstellung
11.00 bis 12.30 Uhr	1. Qigong – Einheit: Theorie und Praxis der 5 Elemente-Lehre Element „Feuer“ aus Sicht der TCM , Übung Herz und Feuer
12.30 Uhr	Mittagessen und Zimmerverteilung
15.30 bis 17.00 Uhr	Kunst: 5 Elemente – Lehre aus Sicht der Kunst, deren Farben, psychologische Wirkung, Farbraum und Farbvielfalt, Farbe des jeweiligen Organs; eigene Farbe erspüren, entdecken, vermischen.
17.00 bis 17.45 Uhr	Interaktiver Vortrag über Entstehung/ Grundlagen von Qigong. 2. Qigong-Einheit: Element Feuer, Herz, Sommer
19.00 bis 20.30 Uhr	Künstlerische Möglichkeiten mit dem Organ Herz in Kontakt zu kommen und den individuellen Farbraum „Rot“entdecken. Abschluss: Reflexion des Tages und Elemente-Meditation

---

## **Dienstag, 25.08.2026**

09.00 bis 10.30 Uhr	Einführung in das heutige Programm und 3. Qigong-Einheit: Einführung: Elemente Erde, Milz-Magen
11.00 bis 12.30 Uhr	Einführung in den Farbraum „Gelb“ und psychologische Wirkkraft der Farbe Praxis: den individuellen Farbraum entwickeln
15.00 bis 15.30 Uhr	Reflexion der bisherigen Seminarinhalte und Transfer Berufsalltag
15.30 bis 16.30 Uhr	Künstlerische Praxis - u.a. Farbtheorien
16.30 bis 18.00 Uhr	4. Qigong-Einheit: Übungen zum Element Milz und Magen. Abschluss: Reflexion/ Austausch und Meditationsübung

## **Mittwoch, 26.08.2026**

09.00 bis 10.30 Uhr	5. Qigong-Einheit: Einführung in das Element Metall. Interaktiver Vortrag Elemente- Übungen Metall, Lunge Herbst in Konzentration und Achtsamkeit
11.00 bis 12.30 Uhr	Einführung in den Farbraum weiß-grau und seine Wirkkraft
15.30 bis 16.15 Uhr	Meditatives Gehen in der Natur mit Farbbetrachtung
16.15 bis 18.00 Uhr	6. Qigong-Einheit: bisherige Elemente-Übungen wiederholen
19.00 bis 20.30 Uhr	Künstlerische Umsetzung der Naturbetrachtung: Balance Mensch und Umwelt: Abschluss: Reflexion/ Meditation

## **Donnerstag, 27.08.2025**

09.00 bis 10.30 Uhr	7. Qigong-Einheit: Einführung-Element Wasser, Niere, Winter Übungen zum Wasser-Element
11.00 bis 12.30 Uhr	Einführung in Farbraum „Blau-Schwarz“ und die Wirkkraft/ Transfer
15.30 bis 16.15	Fortsetzung der Praxis und Reflexion des bisherigen Seminarverlaufs
16.15 bis 18.00 Uhr	8. Qigong-Einheit: Wiederholen der bisherigen Übungen Interaktiver Vortrag: Element Holz, Leber, Frühling mit Übungen Kurze Einführung in den Farbraum „Grün“ und seine Wirkkraft Abschluss: Austausch, Kunst als Entspannungsmethode -Transfer in Beruf und Alltag

## Freitag, 28.08.2026

09.00 bis 10.30 Uhr	9. Qigong-Einheit: Wiederholung der bisherigen Übungen Kreative Praxis „Vom Einzelnen zum Ganzen“. Herstellen des eigenen Körper- Elemente- Bildes: Transfer für Beruf und Alltag
11.00 bis 12.30 Uhr	10. Qigong-Einheit mit Schwerpunkt“ Qigong als Entspannungsg methode für Beruf und Alltag – Transfermöglichkeiten
13.30 bis 15.00 Uhr	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit, sowie Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit

### Ziele des Bildungsurlaubs:

- Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs entwickeln die Teilnehmenden ein ganzheitliches Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Umwelt.
- Auf Grundlage der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erleben sie einen kreativen und gesundheitsfördernden Prozess, der durch künstlerische Praxis, gezielte Qigong-Übungen und Meditation unterstützt wird.
- Ziel ist es, durch die Auseinandersetzung mit den Elementen **Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz** sowie den zugehörigen Organen und Farben, individuelle Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern und innere Ressourcen zu stärken.
- Die Teilnehmenden lernen Methoden zur kreativen Entspannung kennen und erfahren deren praktische Anwendung zur Förderung von Resilienz, Achtsamkeit und emotionalem Gleichgewicht im Berufs- und Alltagsleben.
- Am Ende des Seminars verfügen die Teilnehmenden über:
  - ein vertieftes Wissen über die 5-Elemente-Lehre der TCM,
  - künstlerische Ausdrucksformen zur Reflexion innerer Prozesse,
  - praktische Erfahrungen im Umgang mit Farben und deren psychologischer Wirkung,
  - Qigong-Übungen zur körperlichen und geistigen Regeneration,
  - konkrete Strategien zur Integration der erarbeiteten Inhalte in ihren beruflichen Alltag.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

**vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ in Kleve-Rindern**

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

\_\_\_\_\_ teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift der beschäftigten Person: \_\_\_\_\_

-----  
Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Katholisches Bildungszentrum  
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve  
Tel.: 02821 73210  
Fax: 02821 7321799  
e-mail: info@wasserburg-rindern.de  
www.wasserburg-rindern.de  
Träger: Bistum Münster

*M. Toppmöller*

Kleve, den 15.08.2025

Dr. Markus Toppmöller  
Direktor