

Schritte zur Arbeitnehmerweiterbildung

1. Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung
§ (1) Arbeitnehmer*innen haben einen Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Aus dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmer*innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) vom 6. November 1984, geändert am 9. Dezember 2014.)
2. Anmeldung bei der VHS Detmold-Lemgo.
3. Anmeldebestätigung und Seminarprogramm werden durch die VHS Detmold-Lemgo zugeschickt.
4. Mitteilung über Inanspruchnahme und Dauer der Arbeitnehmerweiterbildung an den Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
5. Bei Ablehnung zum mitgeteilten Zeitpunkt - schriftliche Begründung binnen 3 Wochen vom Arbeitgeber - Betriebs- und Personalrat verständigen: entweder Inanspruchnahme zu einem anderen Zeitpunkt oder bei Zurücknahme der Ablehnung bzw. ungerechtfertigter Ablehnung (s. Pkt. 6.)
6. Nach Freistellung durch Arbeitgeber bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts Teilnahme an Arbeitnehmerweiterbildung; danach Teilnahmebestätigung an Arbeitgeber.

Gesundheitsförderung für den beruflichen & privaten Alltag

Qi Gong & Achtsamkeit

Bildungsurlaub in der Abtei Varenzell

27. bis 31. Juli 2026

5-Tage-Bildungsurlaub,
anerkannt nach dem
Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG) § 9 Abs. (1)

262-D3426



Qi Gong ist eine jahrtausendealte meditative Bewegungsform aus China, die einer ganzheitlichen Lebensauffassung entspricht und als sanfte Heilgymnastik die Beweglichkeit fördert, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule kräftigt und die Balance, Koordinationsfähigkeit, Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Der Fokus des fünftägigen Bildungsurlaubes "Qi Gong und Achtsamkeit" in der Abtei Varenzell in Rietberg liegt auf dem Erlernen einer Übungsreihe aus dem gesundheitsschützenden Qi Gong nach Meister Zhang Guangde. Mit dieser 8-teiligen Form kann die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus spürbar verbessert, die Geschmeidigkeit des Bewegungsapparates unterstützt und wiederhergestellt werden und Energie getankt werden. Desweiteren zielen verschiedene Achtsamkeitsmeditationen auf Stressbewältigung und -prävention. Diese sind im Anschluss sehr gut in den Alltag integrierbar, um auch dauerhaft einen gesunden Umgang mit dem eigenen Lebensrhythmus zu etablieren. Meridian-Dehnübungen (Makko Ho) runden das meditative Körperprogramm ab, lassen Verkürzungen und Verspannungen im Körper erspüren, denen dabei sanft begegnet wird. So werden Energieblockaden in den Meridianen (Energieleitbahnsystem in der TCM) effektiv gelöst. Wer mag, bekommt am Ende der Übungseinheiten die Möglichkeit, schreibend und/oder malend seinen Prozess zu begleiten und persönliche Gedächtnisstützen für den Alltag anzufertigen.

Die Benediktinerinnenabtei Varenzell ist ein besonderer Ort der Ruhe und Einkehr. Bei Interesse können Sie an den Tageszeitengebeten der Ordensschwwestern teilnehmen.

Unsere Bildungsurlaube werden von qualifizierten, pädagogisch erfahrenen Lehrkräften in Räumlichkeiten durchgeführt, die für das Lernen in Gruppen eine angenehme Atmosphäre schaffen.

Kurs-Nr.:

262-D3426

Termine:

Mo	27.07.2026	11:30-20:30 Uhr
Di	28.07.2026	9:30-16:30 Uhr
Mi	29.07.2026	9:30-16:30 Uhr
Do	30.07.2026	9:30-16:30 Uhr
Fr	31.07.2026	9:30-13:00 Uhr

Veranstalter:

Volkshochschule Detmold-Lemgo
Krumme Str. 20, 32756 Detmold

Veranstaltungsort:

Benediktinerinnen-Abtei Varenzell
Hauptstr. 53
33397 Rietberg

Leitung:

Britta Rolf

Kursgebühr:

300,00 EURO (ohne Unterkunft/Verpflegung)
max. 10 Teilnehmer*innen

Für die Teilnahme am Bildungsurlaub ist die Unterbringung im Tagungshaus erforderlich. Bitte setzen Sie sich diesbezüglich bis spätestens zum 17.04.2026 direkt mit dem Geistlichen Zentrum in Rietberg-Varenzell unter Tel. 05244-5297-130 oder per E-Mail: gaestehaus@abtei-varenzell.de in Verbindung.

Kostenlose Stornierung möglich bis 17. April 2026.*

*Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.