

# Auch Erholung will gelernt sein

## Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag Bildungsurlaub

Kursnummer 26N220236

---

Beginn Montag, 27.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

Dozent Anita Wilmes

---

Kursentgelt 200,00 €

---

Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz“. Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.

Anita Wilmes ist Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Qigong-Lehrerin. Seit vielen Jahren praktiziert sie Zen-Meditation, bietet sie Shiatsu und Gesundheits-Coachings an. An verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen und in wöchentlichen Kursen gibt sie ihr vielfältiges Wissen und ihren großen Erfahrungsschatz weiter.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

### Kurstermine

#### Datum Uhrzeit Ort

---

27.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

28.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

29.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

30.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

31.07.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

[zur Kursdetail-Seite](#)