

Inhalte der Qigong-Kursleiter-Ausbildung am Standort Altdorf - Nürnberg

Die Ausbildung umfasst folgende Inhalte mit insgesamt 350 Unterrichtsstunden

Die Auswahl der vermittelten Methoden entspricht den gesetzlichen Anforderungen zu Maßnahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) und den Ausbildungsrichtlinien der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Einführung in die theoretischen Grundlagen des Qigong

1. Qigong in der geschichtlichen Entwicklung
2. Zentrale Begriffe in ihren philosophischen, sozialen und medizinischen Kontexten
3. Grundkonzepte der chinesischen Medizin
(Yin-Yang, Leitbahnen, Funktionskreise, Wandlungs-Phasen, Essenz-Qi-Geist)

Grundlagen der Übungspraxis

1. Wirkrichtungen und Regulierungen
2. Übungsprinzipien
3. Physiologische und psychologische Wirkmechanismen aus Sicht der westlichen und der chinesischen Medizin
4. Kontraindikationen und Umgang mit Notfällen
5. Methodenspezifische Theorie

Didaktik und Methodik

1. Didaktische Aspekte präventiver Maßnahmen
(Auswahl der Inhalte, Zielgruppenorientierung, Reflexion der Lernziele, Alltagsrelevanz)
2. Methodische Aspekte der Vermittlung
(Rahmenbedingungen, Kursplanung und -gestaltung, Hilfestellungen im Lernprozess)
3. Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) bei der Arbeit mit Gruppen
4. Sprache und Kommunikation
5. Üben des eigenen Unterrichtens mit Feedback und Intervention

Spezielle Aspekte für den Qigong-Unterricht mit Senioren

1. Grundkenntnisse über die wichtigsten Krankheitsbilder im Alter
2. Einblick in die Strukturen der Altenhilfe
3. Schwindeltraining, Sturzprävention
4. Abschied, Tod und Trauer
5. Eigener Umgang mit Angst
6. Lernen im Alter

Übungen/Übungsreihen

1. Grundhaltungen, bewegtes Stehen, Qi-Kreise
2. Dantian-Übungen
3. Basisübungen
(Atemblume, Meisterübung, Himmel und Erde verbinden u.a.)
4. Brokat-Übungen in Variationen
5. Meridian-Übungen
6. Wirbelsäulen-Qigong
7. Stille Übungen
8. Finger-Qigong, Lockerungsübungen, Gelenkmobilisation
9. Selbstmassagen

