Qi Gong Dinslaken

Qi Gong – Resilienz und Gelassenheit im Schulalltag

Ziel
Mit Hilfe von einfachen Qi Gong-Übungen soll die Selbstwahrnehmung für Körper, Geist und Seele geschärft werden. Dadurch lernen wir unsere Grenzen zu erkennen und besser Rücksicht auf uns zu nehmen. Mit den Übungen wird eine Möglichkeit geschaffen, Achtsamkeit und Gelassenheit zu entwickeln und damit die physische und psychische Resilienz zu fördern. Dies kann z.B. Burn-out vorbeugen und hilft, mit Belastungen besser umzugehen. Außerdem lernen wir das rückenfreundliche, entspannte Stehen für den Unterricht.
Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer soll am Ende der Fortbildung die Qi Gong-Grundhaltung sowie einfache Qi Gong-Übungen beherrschen, die leicht in den Alltag integrierbar sind.

Inhalt
- Stehen wie ein Baum
- Elemente aus der Qi Gong-Form „18 Harmonien"
- Wu Chi – „Einfaches Stehen"
- Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen
- Atemübungen
- Wahrnehmung und Achtsamkeit
- „Qi Gong zum Mitnehmen" – drei einfache Übungen für zwischendurch

Wer kann teilnehmen?
Die Fortbildung ist geeignet für alle Menschen, die im schulischen Bereich tätig sind. Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitness-Level sind nicht erforderlich. Auch Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen sind herzlich willkommen.

Ablauf
Dauer: ca. 3 bis 4 Stunden inkl. Pausen
Mindestens 6 , maximal 16 Teilnehmende. Größere Teilnehmerzahl nach Absprache (z.B. für Grundschulen).
Bitte bequeme Kleidung, eine Sitzmatte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen. Empfohlen werden Schuhe mit einer dünnen, flachen Sohle oder dicke Socken. Gerne kann auch barfuß geübt werden.

Termine und Ort
Die Fortbildung findet vor Ort in Ihrer Schule statt (z.B. Aula, Turnhalle, Klassen- oder Besprechungsraum).
Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Centre Qi Gong Dinslaken:
http://qigong-dinslaken.de

Kosten
350 € pro Seminar zzgl. Anfahrtskosten

Anschrift: Bastian Hamm
Centre Qi Gong Dinslaken
Konrad-Adenauer-Straße 136a
46535 Dinslaken

Tel.: 0151 - 40312958
E-Mail: bastian.hamm@web.de
Internet: qigong-dinslaken.de

Qi Gong Dinslaken

Anbieter
Centre Qi Gong Dinslaken

Bastian Hamm
- über 10 Jahre Qi Gong-Erfahrung
- Qi Gong-Lehrer seit 2015
- Unterricht im Kampfkunstverein und in Tagesklinik für psychisch kranke Menschen

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist Meditation in Bewegung. Die Aufnahme und die Zirkulation von Qi (oder auch Lebensenergie) wird angeregt und gefördert. Qi Gong ist Jahrtausende alt und hat seinen Ursprung in China.

Qi Gong wirkt harmonisierend, heilend und prophylaktisch. Krankheiten kann vorgebeugt werden und der Heilprozess bei ausgebrochenen Krankheiten wird unterstützt. Ganz allgemein wirkt Qi Gong entspannend und fördert die körperliche und mentale Vitalität. Qi Gong ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag und hilft gelassener zu werden und Achtsamkeit gegenüber sich selbst und seiner Umgebung zu entwickeln.

Anschrift: Bastian Hamm
Centre Qi Gong Dinslaken
Konrad-Adenauer-Straße 136a
46535 Dinslaken

Tel.: 0151 - 40312958
E-Mail: bastian.hamm@web.de
Internet: qigong-dinslaken.de