

Qigong-Übungsleiter/in

BEAUTY / WELLNESS



Qigong beinhaltet Bewegungsübungen, in denen die Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Übungen schulen die Beweglichkeit, fördern den Energiefluss und mobilisieren die eigene Kraft. Qigong stärkt

die Fähigkeit, mit dem Leben bewusster und gelassener umzugehen.

Wir möchten in dieser Fortbildung ein tieferes Verständnis für die Wirkungen wecken und die Teilnehmer anregen, kleinen Veränderungen nachzuspüren.

In dieser Fortbildung lernen Sie Übungen, sich selbst zu zentrieren. Sie erfahren Übungen, die therapeutisch eingesetzt werden können gegen hohen Blutdruck, gegen Schlafstörungen und auch bei Nackenschmerzen, bei Schulterproblemen sowie Rückenschmerzen.

Das Ziel ist außerdem, die Beweglichkeit bei den Teilnehmenden zu erhöhen und Freude an der Bewegung zu fördern.

Aus dem Inhalt:

Grundprinzipien des Qigong; Die vier Bewegungsrichtungen; Energiezentren; Yin- und Yang-Theorien und deren Auswirkungen im Qigong; 5 Elemente-Übungen; Vorstellung unterschiedlicher Qigong-Systeme; Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Atmung, Vorstellungskraft; Wiederholung und Vertiefung; Faszienarbeit und deren Bedeutung im Qigong; Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong; Nacken- und Schulterübungen; Selbstmassagen; Ruheübungen; Wiederholung und Vertiefung; Wie können Übungen therapeutisch eingesetzt werden?; Korrekturen; Rücken stärkende Übungen; Akupressurpunkte; Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen; Vertiefungskriterien

Das Seminar richtet sich sowohl an Therapeuten/innen, die das Erlernete in ihrer Praxis mit einfließen lassen möchten als auch an alle interessierten Berufsgruppen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen und Schreibzeug.

Dozent/in Maria Heither: Jg. 1960; Ausbildung: Staatlich anerkannte Erzieherin für schwer erziehbare Kinder, Pädagogin. Schwerpunkt: musikalische Früherziehung, Tanz und Gestaltung. Suchtberaterin, langjährige Berufserfahrung in der Suchtberatungsstelle. Therapeutische Schwerpunkte der Arbeit: Essstörungen (Bulimie, Anorexie), Tablettenabhängigkeit und Alkoholsucht, Ausbildung zum Stressmanager. Multimedia-Redakteurin (Hörfunk, Print, TV, Videotext, Web, etc...), Moderatorin. Med. QiGong-Therapeutin seit 2005, Ausbildung bei Master Luke Chan in China, Kassenzulassung gemäß Sozialgesetzbuch, Autorin für med. QiGong-Kinder-Hörbücher und Healing-QiGong.

Termine:

Fr. 24.01.2025

17:00-21:00 Uhr

Sa. 25.01.2025

So. 26.01.2025

Mo. 27.01.2025

Di. 28.01.2025

jew. 10:00-19:00 Uhr

Mi. 29.01.2025

10:00-14:00 Uhr

Preis:

870,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Amalienstr. 81
Kaiserplatz
76133 Karlsruhe
Tel. 0721 - 955 33 43**

Seminarnummer:
SSH75240125V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

