

Qigong als Entspannungsmethode

Achtsamkeit, Bewegung und innere Balance für die Arbeit mit Kindern und Erwachsenen

KONTAKT



Kinderschutzbund-Akademie
Nordrhein-Westfalen

KINDERSCHUTZBUND-AKADEMIE NRW
HOFKAMP 102
42103 WUPPERTAL
TEL. 0202-7476588-20
FAX 0202-7476588-10
MAIL INFO@KSB-AKADEMIE-NRW.DE
WWW.KSB-AKADEMIE-NRW.DE

QiGong als ganzheitliche Entspannungsmethode zählt zu einer der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Innerhalb dieses Systems dient Qigong vor allem der Pflege und Regulierung der Lebensenergie, dem sogenannten Qi und wird u.a. in der Pädagogik, Therapie oder Stressprävention eingesetzt. QiGong ist sowohl für Kinder und Erwachsene besonders wertvoll, weil es Körper, Geist und Seele harmonisiert und die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung positiv beeinflusst.

Durch ruhige, fließende Bewegungen verbessert sich die Körperwahrnehmung, Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Kinder lernen sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren. Durch bewusste Bewegungen und Atmung fällt es ihnen leichter, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und bei einer Sache zu bleiben. Das kann sich positiv auf das Lernen und den Umgang mit Herausforderungen auswirken.

Emotional hilft QiGong Kindern, ein besseres Gespür für sich selbst zu entwickeln. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und sich selbst zu regulieren – z.B. wenn sie aufgeregt, wütend oder unruhig sind.

Nicht zuletzt stärkt QiGong ihr Selbstvertrauen: Kinder erleben, dass sie selbst etwas für ihr Wohlbefinden tun können. In der Gruppe fördert es zudem Rücksichtnahme, Achtsamkeit und ein respektvolles Miteinander.

Gleiches gilt ebenfalls für Erwachsene und die Zusammenarbeit im Team. Die Übungen, die in dieser Fortbildung vermittelt werden, können sowohl in der Entspannungsarbeit mit Kindern als auch Erwachsenen eingesetzt werden.

Ziel

Grundlegende Übungen und Prinzipien kennenlernen, um Entspannung, Körperwahrnehmung und innere Balance sowohl in der Arbeit mit Kindern, aber auch dem eigenen Team gezielt zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, QiGong praxisnah anzuleiten und die Übungen sicher in ihren (pädagogischen) Alltag zu integrieren.

Zielgruppe

Interessent*innen, die mit Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten.

Inhalt

- u.a. Hintergrundwissen zu QiGong
- das Meridiansystem und der Einfluss auf Körper und Seele
- Praktische QiGong Übungen für Kinder und Erwachsene: u.a. Abklopf- und Schwungübungen
- Dynamisches QiGong
- QiGong im Stehen, Sitzen, Gehen
- Ausstreichübungen
- Mediation- /Phantasiereisen

Die Fortbildung besteht aus zwei Präsenzblöcken und einer zusätzlichen Übungseinheit, die online stattfindet.

Termin Präsenz	07./08.11.2026 / Präsenz 13.11.2026 / Online 21./22.11.2026 / Präsenz
Uhrzeit	Präsenz Samstag: 09:00 – 13:30 Uhr Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr Online Freitag: 09:00 – 10:30 Uhr
Veranstaltungsort	Kinderschutzbund-Akademie-NRW Wuppertal
Teilnehmer*innen	max. 8
Kosten	120,- € (inkl. Getränke)
Referentin	Birgit Knauer, Dipl. Pädagogin, Entspannungspädagogin, QiGong Lehrerin, Mental-Coach
Barrierefrei	nein
Anmeldefrist	24.10.2026

Anmeldung unter dem Link:
www.ksb-akademie-nrw.de