

## Online-Fortbildung

# Einführung in 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](mailto:INFO@KSB-AKADEMIE-NRW.DE)**  
**[WWW.KSB-AKADEMIE-NRW.DE](http://WWW.KSB-AKADEMIE-NRW.DE)**

QiGong als ganzheitliche Entspannungsmethode mit chinesischen Wurzeln dient der Pflege und Regulierung der Lebensenergie, dem sogenannten Qi. QiGong ist sowohl für Kinder und Erwachsene besonders wertvoll, weil es Körper, Geist und Seele in Balance bringt und die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung positiv beeinflusst. Daher wird QiGong u.a. in der Pädagogik, Therapie und Stressprävention eingesetzt.

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**

- Hintergrundwissen zu QiGong
- das Meridiansystem und der Einfluss auf Körper, Geist und Seele
- QiGong Übungen für Kinder und Erwachsene  
Abklopf- und Schwungübungen
- Dynamisches QiGong
- Ausstreichübungen / Selbstmassage

Für die Übungen ist Bewegungsfreiheit erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken oder leichte Schuhe tragen. Ausreichend Getränke bereitstellen.

|                                   |                                                                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>                    | 5 x, jeweils Donnerstag<br>12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2026                      |
| <b>Uhrzeit</b>                    | 17:00 – 19:00 Uhr                                                                          |
| <b>Format</b>                     | online, Zoom                                                                               |
| <b>Teilnehmer*innen</b>           | max.20                                                                                     |
| <b>Kosten</b>                     | 50,-€                                                                                      |
| <b>Referentin</b>                 | Birgit Knauer, Dipl. Pädagogin,<br>Entspannungspädagogin, QiGong<br>Lehrerin, Mental-Coach |
| <b>Technische Voraussetzungen</b> | PC, Laptop mit Internetzugang                                                              |
| <b>Anmeldefrist</b>               | 02.11.2026                                                                                 |