Kinderschutzbund-Akademie
Nordrhein-Westfalen

QiGong zur Stressreduktion und Gesundheitsförderung

in der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern

Nicht selten beobachten Fachkräfte in ihren Einrichtungen Kinder, die besonders lebhaft oder auch sehr in sich gekehrt wirken. Schnell werden diese Kinder mit ADHS oder ADS in Verbindung gebracht. Doch manchmal ist es nur ihre energetische Balance, die aus dem Lot geraten ist.

Diese Fortbildung beschäftigt sich mit QiGong als ganzheitlicher Entspannungsmethode, die sich der Pflege und Regulierung der Lebensenergie, dem sogenannten Qi, widmet. Körper und Geist werden in Einklang gebracht und wirken sich positiv auf das körperliche, emotionale und soziale Wohlbefinden aus, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Ruhige, fliesende Bewegungen verbessern 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, sich selbst zu regulieren und somit ihr Wohlbefinden zu verbessern.

In der Gruppe fördert es Rücksichtnahme, Achtsamkeit und ein respektvolles Miteinander. In der Stressprävention und Therapie wird QiGong bereits sehr erfolgreich eingesetzt.

Die Übungen in dieser Fortbildung richten sich in erster Linie an Erwachsene, die auf die Arbeit mit Kindern angepasst werden. Dies hat den Vorteil, dass alle Altersstufen hiervon profitieren.

Zielgruppe:

Interessent*innen, die mit Kindern/Jugendlichen/ Erwachsenen arbeiten und/oder ihr eigenes Wohlbefinden stärken wollen.

Inhalt:

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

Termin:	16./23./30.04.2027	Kursnr.: 317/27	Anmeldeschluss: 01.04.2027
Ort:	Kinderschutzbund-Akademie NRW, Wuppertal / Barrierefrei nein		
Uhrzeit	jeweils 9:00 – 14:00 Uhr		
Kosten	210,- € (inkl. Getränke)		
Referentin:	Birgit Knauer, Dipl. Pädagogin, QiGong-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Mental-Trainerin, Gesundheitsberaterin für Kinder		

Kontakt
Kinderschutzbund-Akademie NRW
Hofkamp 102 – 42103 Wuppertal
www.ksb-akademie-nrw.de

Ansprechpartnerin Verwaltung
Anne Wissemann
Tel 0202-7476588-20
info@ksb-akademie-nrw.de
Mo 10 - 15 Uhr / Di - Do 10 – 13 Uhr