Einladung zur Fortbildung

Qigong - Aufbau und Entspannung!

Qigong beinhaltet eine umfangreiche Sammlung von hilfreichen geistigen und körperlichen Übungen und bildet den „Bewegungsteil" der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zu der u.a. auch die Akupunktur gehört. Qigong-Übungen umfassen Dehnungsübungen, gesundheitsförderliche Bewegungsabläufe sowie Vorstellungs- und Atemübungen, die stressreduzierend und entspannend wirken. Die positiven Auswirkungen sind inzwischen vielfach unter wissenschaftlichen Bedingungen erforscht worden. Qigong ist auch im Schullalltag für Lehrende und Lernende gut einzusetzen, denn Qigong-Übungen sind einfach und äußerst wirkungsvoll. Sie sind vielseitig einsetzbar, dienen der Beruhigung, dem sanften körperlichen Aufbau, der Gesundheitsförderung und der körperlichen Integration von Lerninhalten. Dieser Kurs ist nun bereits seit 16 Jahren im Angebot!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten eine **Fortbildungsbescheinigung.**

Die geprüfte Qigong- und Kinder Qigong Lehrerin und kenntnisreiche Schulpraktikerin Dr. Irmela Bischoff verfügt über langjährige Lehrerfahrung im Schulumfeld und ist mit dem Qualitätssiegel des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taiji Quan e.V. ausgezeichnet.

Veranstaltungsort: get things moving - Qigong am Dom, Georgenstr. 3,
86152 Augsburg bzw. online
Unkostenbeitrag: 15,00,-€ pro Session
Zeit: **montags: 18.45 -20.00 ab 25.09.23 (online)**
mittwochs: 17.30 - 18.45 und 19.00 - 20.15 Uhr ab 27.09.23
Weitere Infos unter: www.get-things-moving.de

Der Kurs am Montag findet i.d.R. online (Zoom) statt. Die online-Durchführung hat sich während der letzten Jahre sehr gut bewährt und wird auf Wunsch der Teilnehmenden nun fortgesetzt. **Die Kurse am Mittwoch ist als Präsenzkurs konzipiert.**

Bitte bei der Anmeldung den Wunschtag angeben. Der Kurs läuft mit aufbauenden Inhalten über das gesamte Schul- bzw. Kalenderjahr – i.d.R. mit Pausen in den Ferien. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Für Angehörige einer gesetzlichen Krankenkasse (AOK etc.): der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können daher die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden (pro Jahr werden i.d.R. mindestens 10 Kurseinheiten und 80 Prozent der Kosten von der jeweiligen Krankenkasse übernommen – der Kurs kann danach auf eigene Kosten fortgesetzt werden). Nach Abschluss des Kurses erhalten die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebescheinigung, mit der der Antrag auf Erstattung bei der Krankenkasse gestellt werden kann.

Auf Ihr Kommen freut sich
Ihre

für die KEG Augsburg-Land
Anmeldung jederzeit über die KEG-Homepage unter www.keg-schwaben.de -> Kreisverbände –> Augsburg-Land