Fortbildung

24.06.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aufbaukurs: Bewegen und Atmen. Qigong für Menschen mit und ohne Demenz

Zielgruppenspezifische Angebote in der Alltagsbegleitung und Betreuung gestalten

Zielgruppenspezifische Angebote in der Alltagsbegleitung und Betreuung gestalten
Aufbaukurs: Bewegen und Atmen. Qigong für Menschen mit und ohne Demenz

Qigong - die Pflege der Lebensenergie - ist seit mehreren 1000 Jahren ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. In Einklang mit dem Atem wird unsere Lebensenergie "Qi" durch sanfte, fließende Bewegungen angeregt und harmonisiert. Davon profitieren wir vielfach:

- die Gelenke werden beweglich
- die Muskulatur wird gestärkt
- die Blutgefäße und Gewebe werden gepflegt
- die Funktionen der inneren Organe werden reguliert
- der Atem wird vertieft
- wir finden zurück zu unserer inneren Ruhe und Kraft

In diesem Tagesseminar vertiefen Sie den Einklang von Atmung und Bewegung. Wir intensivieren die Übungen aus dem Basisseminar und üben neue Elemente aus dem Medizinischen Qigong zu gezielten Stärkung einzelner Organsysteme.

Hierdurch entsteht eine Kombination aus Betreuungsangebot und Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter*in selbst, von deren harmonisierender und stabilisierender Wirkung alle profitieren werden.

Inhalte

- Kurze Wiederholung der Grundlagen des Qigong
- Vertiefen der bereits bekannten Übungen
- Üben neuer Bewegungen mit Bezug zu den Organen
- Bewegung erfahren, Bewegung spüren
- Atem und Bewegung verbinden

Kompetenzen

- Sie vertiefen die theoretische Basis der Wirksamkeit des Qigong.

- Sie vertiefen die vielfältige gesundheits-förderliche Wirkung der Qigong-Übungen.
- Sie können aufbauend auf den Grundkurs im Rahmen der sozialen Betreuung weitere Übungen mit Bewohner*innen durchführen.

Zielgruppe

- Mitarbeiter*innen in der Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI, Präsenzkräfte aus ambulanten sowie (teil-)stationären Einrichtungen der Alten-, Kranken- und Behindertenhilfe
-
- **Referent*in**
- **Heike Pfletschinger**

Heilpraktikerin, Dozentin für Qigong und Heilsame Berührung in der Altenhilfe

Zielgruppe:
Mitarbeiter*innen in der Betreuung

Termin:
24.06.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:
165,00 € inklusive Kursunterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränke

Veranstaltungsort:
Caritashaus
Auf dem Kreuz 41
86152 Augsburg
www.caritas-augsburg.de

Referent(inn)en:
Heike Pfletschinger

Ansprechpartner:
Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-236)
Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstalter:
Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V. Referat Bildung und Entwicklung - Fachgebiet Fortbildung Pflege

Veranstaltungsnummer:
P23324