

Qigong-Kursleiter_in mit zusätzlicher Qualifikation für die Zielgruppe ältere Menschen

Die Ausbildung vermittelt alle theoretischen Inhalte und praktischen Übungen, wie sie den Richtlinien des allgemeinen Kursleiters der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. (DOGG) entsprechen. Das Lernprogramm verteilt sich auf 17 Wochenenden (WE) und zwei fünftägige Seminare (2 Doppelwochenenden). Sie umfasst insgesamt 350 Unterrichtseinheiten (UE) = 262,5 Zeitstunden.

Für die Vermittlung der spezifischen Themen aus dem Senioren-Qigong ist insgesamt eine Stundenzahl von 100 UE = 75 Zeitstunden vorgesehen. Die spezifischen Inhalte werden in alle Ausbildungs-Wochenenden integriert.

Ziele der Qigong-Ausbildung

In der Ausbildung lernen die Teilnehmenden Qigong-Übungen, die sich neben den üblichen Zielgruppen besonders auch für die Vermittlung von Qigong mit älteren Menschen eignen. Der Abschluss für die Ausbildung zum/zur Kursleiter_in mit zusätzlicher Qualifikation für die Zielgruppe ältere Menschen befähigt die Absolventen_innen zudem, selbständig Qigong für alle gängigen Zielgruppen zu unterrichten.

Zielgruppe

Qigong-Interessenten_innen, Qigong-Lehrende, Menschen aus pädagogischen, pflegerischen oder therapeutischen Berufen und alle, die mit älteren Menschen arbeiten wollen oder im privaten Bereich diese Menschen begleiten möchten.

Ausbildungsinhalte der Qigong-Kursleiter_in mit zusätzlicher Qualifikation für die Zielgruppe ältere Menschen

- Die grünmarkierten Zeilen stellen den spezifischen Schwerpunkt dieser Ausbildung dar.

Unterrichtsthemen

1. Basisübungen 4 WE + 1 WE = 5 WE

- Grundlagen des Qigong-Standes
- Grundbegriffe und Übungsprinzipien
- Kenntnis der drei Säulen des Qigong
- Wirkungen des Qigong und Umgang damit
- Basisübungen aus dem bewegten und stillen Qigong
- Umgang mit Notfällen sowie spezielle Notfallsituationen, die besonders in der Arbeit mit älteren Menschen auftreten können
- Basisübungen ausgerichtet auf den Personenkreis ältere Menschen

2. Chinesische Medizin (TCM) und westliche Medizin in Verknüpfung

2 WE + 2 WE = 4 WE

- Lehre von Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen, Vitalsubstanzen und das Meridiansystem.
- Erfassung grundlegender Zusammenhänge von TCM-Theorie und Qigong-Praxis
- Anwendung und Verdeutlichung der TCM anhand praktischer Übungen z.B. einzelne qigong-relevante Akupunkturpunkte für die Selbstmassage
- Anatomie und Bewegungslehre

- Das Alter aus der Sicht der TCM, die Wandlungsphasen und ihre besondere Bedeutung im Alter
- Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder im Alter aus der Sicht der westlichen Medizin und östlicher Betrachtungsweise: Gelenkerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Asthma, Diabetes, Angst, Inkontinenz, Erkrankungen Magen/Darm, Demenz, Parkinson, Apoplexie, u.a.

3. Längere Übungsreihen 4 WE

- Acht Brokate in verschiedenen Variationen
- Meridian-Übungen
- Qigong-Gehen

4. Stilles Qigong 2 WE = 2 WE

- Basiserfahrungen mit dem Stillen Qigong
- Atem- und Stilleübungen
- Kleiner Kreislauf, inneres Lächeln
- **Entspannungsübungen für ältere Menschen**

5. Pädagogik / Didaktik 2 WE + 1 WE = 3 WE

- Theorie und Praxis der Pädagogik und Didaktik
- Pädagogik des Gruppenleitens
- Entwicklung einer eigenen Unterrichtskompetenz anhand praktischer Übungen sowie Unterrichtsversuche in Konzeption und Praxis mit Feedback
- Einführung in die Methoden einer unterrichtsbegleitenden Reflexion
- Kennenlernen verschiedener Korrekturansätze und ihrer Möglichkeiten
- **Reflexion der Affinität zur Zielgruppe**
- **Kursplanung von der Startphase bis zur Gestaltung des Abschlusses**
- **Didaktische Grundmodelle für die Geragogik**
- **Didaktische Planung einer geragogischen Veranstaltung**
- **Zielgruppenspezifische Variationen der Übungen**
- **Sprache und Kommunikation unter besonderer Berücksichtigung der Zielgruppe**
- **Die Methodik der Themenzentrierten Interaktion (TZI)**

6. Spezielle Aspekte für den Qigong-Unterricht mit Senioren = 2 WE

- Einblick in die Strukturen der Altenhilfe
- Schwindeltraining, Sturzprävention
- Abschied, Tod und Trauer
- **eigener Umgang mit Angst**

7. Vertiefung/Prüfungsvorbereitung 1 WE

- Wiederholung und Korrektur

außerdem:

- Abschlussprüfung
Lehrprobe und schriftliche Prüfung
- Hausarbeit über ein qigong-relevantes Thema, die auch den Schwerpunkt „Qigong im Alter“ einbeziehen kann.