



16. – 17. April 2016 in Ellwangen

## „Lebensfreude mit Qigong“

Workshop für Qigong-Lehrende  
mit Maria Christl und Ralf Jakob

Vermittlung von Kenntnissen über  
die wichtigsten Krankheitsbilder  
im Alter aus Sicht der westlichen  
und östlichen Medizin und die  
entsprechenden Übungen dazu.



Qigong ist gerade für ältere Menschen eine hervorragende Möglichkeit der aktiven Übung, um altersbedingte Veränderungen zu beeinflussen. Im Workshop werden Maria Christl und Ralf Jakob auf die Besonderheiten beim Arbeiten mit Älteren eingehen und in Übungspräsentationen aufzeigen, wie sie mit älteren Menschen üben.

### Mit Qigong ältere Menschen erfreuen

Es lohnt sich älteren Menschen Qigong zu vermitteln. Mit dem Erleben der eigenen körperlichen Kraft und Beweglichkeit geht oft eine Steigerung der Selbstsicherheit und des Ich-Gefühls einher.

### Workshop-Inhalte:

Zu Beginn machen wir uns mit den Besonderheiten des Alters vertraut.

Im weiteren Verlauf des Workshops wird Grundwissen über die wichtigsten Krankheitsbilder im Alter aus Sicht der westlichen und östlichen Medizin vermittelt und in die Anleitung von Gruppen mit der Methode der Themenzentrierte Interaktion (TZI) eingeführt.

In erster Linie arbeiten wir mit bekannten und vertrauten Übungen und erlernen, wie wir sie an die Bedürfnisse von älteren Menschen anpassen können.

Die Teilnehmer\_innen sollen befähigt werden, Übungen aus dem eigenen Repertoire für die spezielle Zielgruppe „ältere Menschen und Senioren“ anzupassen oder neu zu entwickeln.



**Termin:** Samstag, 16. April, 10.30 Uhr –  
Sonntag, 17. April 2016, 14 Uhr

### Veranstaltungsort:

Qigong Weiterbildung Ellwangen  
Schönenberg 40  
73479 Ellwangen/Jagst, Deutschland

**Kursdauer:** 14 UE ( 1 UE = 45 Min.)

**Kurskosten:** 150 € für Mitglieder

163 € für Nicht-Mitglieder

Tagungsverpflegung mit einer Übernachtung: 136 €

Kosten insgesamt: 266 € für Mitglieder\*,  
für Nichtmitglieder 299 €

\* Das erste Modul dieser Weiterbildungsreihe wird für Mitglieder mit 15% von der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. gefördert. Auf Anfrage der Teilnehmer könnten weitere 3 Module gebucht werden.

### Info und Anmeldung:

Fotini Papadopulu, 0174/9919302

fotini-qigong@email.de

### Kursleitung:

Maria Christl, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin,  
Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin

Ralf Jakob, Sozialwissenschaftler, diplomierter Gruppenleiter nach TZI und Coach, Qigong-Lehrer und -Ausbilder

Beide Dozenten arbeiten gemeinsam in der Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“