

# Kursinfo

## AOK – Qigong

### Handlungsfeld:

- Stressmanagement

### Präventionsprinzip:

- Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

### Zielgruppe:

- Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktionen erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Methode kontraindiziert.

### Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Verspannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Selbstständiges Auslösen der Entspannungsreaktion
- Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Transfer in den Alltag, Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten
- Zugang zu den Übungen des bewegten und stillen Qigong
- Beruhigung des Gedankenstroms, sich nicht von Alltagsgedanken ablenken lassen

### Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten.

### Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 12 Personen

### Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m<sup>2</sup> pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen

### Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Qigong“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Qigong</li> <li>• Vorstellen der 8 kostbaren Übungen: Ba Duan Jin</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der Grundpositionen</li> <li>• Neue Übung: „Den Bogen nach rechts und nach links spannen“</li> <li>• Die Bedeutung von „Zeit“</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung und Hintergrund von Stress</li> <li>• Neue Übung: „Mit einer Hand den Himmel stützen und die Erde stemmen“</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong im Alltag</li> <li>• Umgang mit Verspannungen</li> <li>• Neue Übung: „Zurückblicken“</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Pausen im Alltag</li> <li>• Neue Übung: „Den Kopf wiegen und den Körper senken“</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Einfluss unserer Gedanken</li> <li>• Neue Übung: „Mit den Händen über den Rücken und die Beine streichen“</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen</li> <li>• Neue Übung: „Die Fäuste ausstrecken und mit den Augen funkeln, um die Kraft zu stärken“</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirbelsäule und das vegetative Nervensystem</li> <li>• Neue Übung: „Die Fersen heben und senken“</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Routinen im Qigong entwickeln</li> <li>• 8 x 8 + 3: die tägliche Trainingseinheit</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 8 + 3: die tägliche Kurz-Trainingseinheit</li> <li>• Motivation zur regelmäßigen Umsetzung</li> </ul>