

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 m² 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"> • Einstieg in das Qigong • Vorstellen der 8 kostbaren Übungen: Ba Duan Jin
2	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Grundpositionen • Neue Übung: „Den Bogen nach rechts und nach links spannen“ • Die Bedeutung von „Zeit“
3	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Hintergrund von Stress • Neue Übung: „Mit einer Hand den Himmel stützen und die Erde stemmen“
4	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong im Alltag • Umgang mit Verspannungen • Neue Übung: „Zurückblicken“
5	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Pausen im Alltag • Neue Übung: „Den Kopf wiegen und den Körper senken“
6	<ul style="list-style-type: none"> • Der Einfluss unserer Gedanken • Neue Übung: „Mit den Händen über den Rücken und die Beine streichen“
7	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen • Neue Übung: „Die Fäuste ausstrecken und mit den Augen funkeln, um die Kraft zu stärken“
8	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wirbelsäule und das vegetative Nervensystem • Neue Übung: „Die Fersen heben und senken“
9	<ul style="list-style-type: none"> • Routinen im Qigong entwickeln • 8 x 8 + 3: die tägliche Trainingseinheit
10	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 8 + 3: die tägliche Kurz-Trainingseinheit • Motivation zur regelmäßigen Umsetzung