Veran-
staltungs-

# Folder

Herzlich willkommen zum Präventionskurs **"Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)**".

Präsentiert wird ein professionelles ganzheitliches QiGong-System mit effektiv-nachhaltigen traditionellen QiGong- und Meditations-Übungen zur zielgerichteten, funktionellen Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Die Veranstaltung ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert worden. Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können insofern die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen sich auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein facettenreiches, interessantes und entspannendes Programm freuen.

Wir sehen uns in Bendorf!

Herzlichst,

Gottfried Eckert

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

**Präventionskurs ID: 20180201-986608**

## Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)

## 8. und 9. Februar 2020
## Bendorf-Sayn

**QiGong 氣功** ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/An-Mo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt.

Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. Qi Gong (ausgesprochen: Tschi Gung) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg.

Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u.v.m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

氣

功

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

**Shaolin QiGong 少林氣功**. Shaolin (chin. „junger Wald“) bezeichnet einerseits einen buddhistischen Mönchsorden, wird aber auch im allgemeinen Sprachgebrauch für das weltberühmte Ursprungskloster des Ordens in der chinesischen Provinz Henan verwandt. Dieses wurde zu Beginn des 3. Jahrhunderts n.Chr. von Mönchen auf dem seinerzeit unzugänglichen Berg Songshan errichtet. Der Berggipfel hinter dem Kloster wurde mit jungen Kiefern als Windschutz bepflanzt. Daher auch der Name.

Die Übungen des Shaolin QiGong zur Pflege von Körper und Geist gehen zurück auf den indischen Mönch Bodhidharma (chin. Putidamo, kurz: Da Mo), der um das Jahr 523 n. Chr. nach China kam. Er gilt als Begründer des Chan-Buddhismus in China, der später als Zen-Buddhismus in Japan bekannt wurde. Der Legende nach meditierte Da Mo neun Jahre in einer Höhle oberhalb des Shaolin-Klosters. Er entwickelte spezifische Übungen, um die Gesundheit der Mönche zu stärken.

Der Kompaktkurs "**Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)"** ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Er berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das passgenaue Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Präventionsnutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und für jedermann sofort anwendbar. Sie stärken die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützen die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördern das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickeln die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags.

少林氣功禪

**Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong**

**Gesundheitsfokus**
- Prävention
- Stressmanagement
- Körperliche Entspannung
- Mentale Ruhepolung
- Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment
- Resilienz

**Merkmale**
- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

## Veranstaltung

Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)

## Veranstaltungstermin

Samstag, 8. Februar 2020 - Sonntag, 9. Februar 2020

## Veranstaltungsdauer

2 Tage en suite (8 Einheiten à 90 min.)

## Veranstaltungszeiten

Sa 10:00 – 13:00 Uhr + 15:00 – ca. 18:00 Uhr
So 09:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Überziehungen sind möglich.

## Veranstaltungsprogramm

### Inhaltlicher Rahmen

**Information/Theorie**

- Basics: Stresslehre
- QiGong in der geschichtlichen Entwicklung, geistige Wurzeln, Grundzüge und Betrachtungen
- Zentrale Begriffe in ihren philosophischen, sozialen und gesundheitspraktischen Kontexten
- Traditionelle chinesische Grundkonzepte
- Praxishinweise
- u.v.m.

**Praxistraining**

- Vorbereitende Übungen, Körperhaltung, schulterbreiter Parallelstand, Erdung
- QIGONG.Aktivierung: Erdung und körperliche Entspannung; mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss
- QIGONG.Bewegung: Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit
- QIGONG.Atmung: Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz
- QIGONG.Form: QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung
- QIGONG.Meditation: Begleitende Chan-Meditation: Die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille, Selbstregulationstechniken
- Supervision, Reflexion, Begleitung

## Veranstaltungsziele

- Kenntnis der Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung; Erlernen der Entspannungsmethode "QiGong"
- Entwicklung von individuellen Handlungskompetenzen in Abhängigkeit von den persönlichen Voraussetzungen (Körperliche Entspannung, Mentale Ruhepolung, Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen)
- selbständiges Praktizieren der vermittelten QiGong-Übungen und Integration in den Alltag
- intensive Eigenerfahrung und persönliche Entwicklung

## Veranstaltungsmethodik

- Es kommen darbietende, entwickelnde, aufgebend-erarbeitende und verarbeitende Unterrichtsformen zur Anwendung. Diese werden mit den Sozialformen Kursleiterzentrierung, Einzelarbeit, Partnerarbeit und Gruppenarbeit situationsgerecht und zielorientiert verbunden.
- Potenzielle Methoden sind u.a.: Lehrgespräch/Kursleiter-Input, Demonstration, Praxistraining (4 Stufen: Vormachen - Erklären - Nachmachen - Korrigieren, Sichern, Verstärken), Differenzielles Lernen, Supervision, Intervision.
- Alle vorgestellten Übungen und Techniken werden ausführlich praktisch eingeübt. Die TeilnehmerInnen erhalten kontinuierlich Rückmeldungen im Kursprozess. Sie werden befähigt, die erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse selbstständig anzuwenden, in ihren beruflichen und privaten Alltag zu integrieren und nach Kursabschluss eigenverantwortlich fortzuführen.

## Teilnehmerkreis

- Alle Menschen mit Stressbelastungen, die eine wirkungsvolle Methode zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.
- Es bestehen keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen. Das Angebot ist für EinsteigerInnen/WiedereinsteigerInnen - jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen - gleichermaßen geeignet.
- Das Angebot richtet sich insbesondere an interessierte Menschen, denen die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs über mehrere Wochen aufgrund privater oder beruflicher Gründe (z.B. unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Mehrbelastung wegen Pflege oder Betreuung von Angehörigen oder Kindern) nicht möglich ist.

**Gruppengröße: max. 15 TeilnehmerInnen**

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

## Abschluss

Teilnahmezertifikat: Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong (Kompakt)

## Veranstaltungsleiter/Kurs-Durchführung

Gottfried Eckert. Experte für Gesundheitsförderung und -management. Fachbuchautor. Shaolin QiGong-Trainer und –Ausbilder. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

## Veranstaltungssprache

Deutsch

## Leistungen

- Veranstaltungsteilnahme
- ausführliche Teilnehmerunterlage (Kursbuch)
- Teilnahmezertifikat
- QiGong und Chan Duan Wei-Pass
- Assessment
- Persönlicher Trainingsplan
- Nachbetreuung

## QiGong und Chan Duan Wei-Credits

2 Credits

Die IBGS bietet ihren Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmern exklusiv die Möglichkeit zur QiGong und Chan Duan Wei-Graduierung. Die Veranstaltungsteilnahme wird im QiGong und Chan Duan Wei-Pass dokumentiert.

## Teilnahmegebühr

Endpreis pro Person: € 150,00 inkl. gesetzl. MWSt.

Der Endpreis versteht sich inklusive aller Preisbestandteile. Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind nicht im Preis inbegriffen.

ⓘ Paar-/Friends-Bonus auf Anfrage

## Krankenkassenzulassung

Der Präventionskurs "**Shaolin Präventions- und Entspannungs-QiGong**" - Kurs-ID: 20180201-986608 - mit der Kursleitung Gottfried Eckert entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V" und ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen (**Liste**) zertifiziert worden.

## Krankenkassenzuschuss

- Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.
- Nicht erstattungsfähig sind etwaige Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten, Kurtaxe u.ä.
- Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen.
- Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse.
- Voraussetzung für die Erstattung durch die Krankenkasse ist die tatsächliche, regelmäßige Teilnahme (min. 80% der Kurseinheiten).
- **Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an dem Kompaktkurs muss zwingend vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursbeginn von dieser genehmigt werden!**

## Veranstaltungsort

**Abtei Sayn | Tagungs- und Gästehaus**
Abteistraße 132
D-56170 Bendorf-Sayn
ⓘ www.abtei-sayn.de | Anfahrt

Die Abtei Sayn ist ein ehemaliges Prämonstratenserkloster im Bendorfer Stadtteil-Sayn. Das Tagungs- und Gästehaus der Abtei ist durch seinen historischen Charakter geprägt und offeriert seinen Gästen klösterliche Ruhe und Gelassenheit in Verbindung mit wohltuender Naturnähe.

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

### Veranstalter

**Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert**
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@my-qigong.company
Internet: www.my-qigong.company

### Kooperationspartner

**Lindenhof Sayn**
**Restaurant, Catering, Übernachtung**
Abteistraße 65
D-56170 Bendorf-Sayn
Fon: +49 (0)2622 5410
Email: info@lindenhof-sayn.de
Internet: www.facebook.com/abteisayn

### Qualitätsmerkmale der IBGS-Veranstaltungen

**Veranstaltungen für alle.**
Wir machen mit großer Freude Veranstaltungen für Menschen, die an innerem Wachstum interessiert sind. Wir eröffnen dabei Raum für den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Und alle profitieren individuell und auf ihre Weise. Das Motto: Für alle. Höchst persönlich!

**Tradition und Moderne.**
Wir vereinen Tradition und Moderne bei den Veranstaltungen. Hierzu bedienen wir uns ausgewählter Übungen und Techniken aus fernöstlichen Traditionen und machen sie für den modernen Menschen im westlichen Kulturkreis und seine spezifischen Bedürfnisse nutzbar. Das harmonische Set-Up: Traditionell fernöstlich inspiriert. Modern westlich adaptiert, konfiguriert und inszeniert!

**Hautnah an der Quelle.**
Unser Know-how haben wir aus erster Hand, unmittelbar und unverfälscht von der Quelle. Davon profitieren nicht zuletzt unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Plus: Traditionelle Direktverbindung!

**Mit System.**
Wir lieben und leben Systeme. Allen Veranstaltungen liegen einzigartige, systemdynamische Konzepte zugrunde. Übungsvielfalt und -variationen sowie ständige Innovationen sichern indes einen optimalen Trainingserfolg und sorgen für Abwechslung. Der Vorzug: Vollkommene, multifunktionale Übungssysteme anstelle einer Reihe losgelöster Einzelübungen!

**Hocheffektive westliche Methodik.**
Wir bauen bei den Veranstaltungen auf moderne westliche Methodik. Methodenvielfalt und die aktive Förderung von Selbständigkeit und Eigenverantwortung gehören u.a. zu unseren Grundsätzen. Potenzielle Methoden sind: Trainer-Input, (videogestütztes) Praxistraining in Stufen, Differenzielles Training, Supervision, Intervision (Peergroups) u.v.m. Situationsgerecht und zielorientiert kommen Sozialformen, wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten zur Anwendung. In Abhängigkeit von der Gruppengröße bieten wir Team-Teaching an, d.h. zwei oder mehrere qualifizierte Trainerinnen bzw. Trainer begleiten die Teilnehmergruppe und geben bei Bedarf individuelle Unterstützung und Hilfestellung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein persönliches Feedback hinsichtlich ihrer Stärken und Entwicklungspotenziale. Auf den Punkt gebracht: Das Wir und Wie macht den Unterschied!

**Ganzheitlichkeit.**
Unsere Veranstaltungen verfolgen das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Zum Wohle unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannen wir einen weiten Bogen. Das Leitmotiv: Einheit in der Vielfalt!

**Mit Herz.**
Die Grundstimmung bei den Veranstaltungen zeichnet sich aus durch: Einfachheit. Leichtigkeit. Freiheit. Freude. Humor. Lachen. Kurzum: Veranstaltungen von Herz zu Herz!

**Professionelle Veranstaltungsunterlagen und -medien.**
Ausführliche, methodisch-didaktisch aufbereitete Veranstaltungsunterlagen und -medien unterstützen während des Ausbildungs- bzw. Trainingsprozesses und dienen der nachhaltigen Sicherung des Ausbildungs-/Trainingserfolges - auch über die Veranstaltung hinaus. Ein Mitschreiben ist entbehrlich. Und das bedeutet: Konzentration auf das Wesentliche - die Übungspraxis!

**Stimmige Rahmenbedingungen.**
Damit sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer rundum wohlfühlen, achten wir auf adäquate Rahmenbedingungen: Professionelle Veranstaltungsorganisation. Proaktive Information und Kommunikation. Kontaktbequemlichkeit. Kundenorientierung. Nachbetreuung. Qualitätssicherung, kontinuierliche Verbesserung und Innovation. Und ... und ... und. Last but not least: Auch das Drumherum stimmt!

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

# Jetzt buchen ...

**Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl auf 15 limitiert. Frühzeitige Buchung erforderlich!**

## mail@my-qigong.company

© 2019 | IBGS. Gottfried Eckert, www.my-qigong.company

## Impressum

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales
Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
Fon: + 49 (0)2631 405535
Email: mail@institut360.de | mail@my-qigong.company
Internet: www.institut360.de | www.my-qigong.company
Sitz des Instituts: Neuwied
Institutsleiter: Gottfried Eckert
Umsatzsteuer-ID: DE243977788

© 2019 IBGS. Alle Rechte vorbehalten.

**Fotos:**

- FotoStudio ONE, www.fotostudio-one.de
- Archiv 3TRUST e.K., www.3trust-media.com