



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746733 | 0620



Kursinfo
AOK – Qigong

aok.de

Gesundheit in besten Händen

aok.de

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 Spannungszuständen
- ▶ 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 gesundheitssportliche 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.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 12 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- ▶ 2. 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