

QI GONG UND TAI-CHI FÜR MENSCHEN IN HELFENDEN BERUFEN



Ralf Rousseau
REFERENT

Termin:
06.10. - 08.10.23

Link:
[Qi Gong und Tai-Chi](#)

Zielgruppe:
Menschen, die in sozialen,
therapeutischen,
medizinischen und
beratenden Berufen tätig
sind



An welche Zielgruppe genau richtet sich Ihr Seminar?

Das Seminar richtet sich an alle Menschen in helfenden Berufen.

Mit welchen Methoden arbeiten Sie in Ihrem Kurs?

Es werden Übungen zur Selbstregulation eingeübt, die die Teilnehmenden selbständig üben können. Wir werden die Übungen zusammen praktizieren und es wird besondere Beachtung auf die Themen Achtsamkeit, Körpergewahrsein und Meditation gelegt.

Welche Übungen werden die Teilnehmer*innen kennenlernen?

Das Qi Gong der 3 Schätze, verschiedene Meditationen, Übungen zur Stressreduzierung,

Was können die Teilnehmer*innen aus Ihrem Seminar mitnehmen?

Die Teilnehmer*innen können die Übungen selbstständig praktizieren und auch an ihre Klienten weitervermitteln. Die Teilnehmer*innen werden ein vertieftes Verständnis über das Zusammenspiel von Körper und Bewusstsein haben und daher besser für sich selbst sorgen können.



Heiligenfeld
Akademie

Müssen die Teilnehmer*innen gewisse Voraussetzungen mitbringen, wenn ja welche?

Bereitschaft sich auf neue Erfahrungen einzulassen

Wie kamen Sie zu dem Thema und wie lange beschäftigen Sie sich schon damit?

Ich begann mit Tai Chi und Qi Gong vor 40 Jahren, weil ich einen Weg suchte, um mit meinen eigenen Stress und meiner "Not" besser umgehen zu können. Nach meinem Psychologiestudium und vielen Aus- und Weiterbildungen wurde es mir ein immer größeres Anliegen, die Dinge die ich gelernt habe und die wertvollen Methoden an andere Menschen weiterzugeben. Wir leben in einer Zeit in der das Wissen aus den alten Traditionen wie Tai Chi, Qi Gong und Meditation besonders gebraucht wird. Es ist mir ein Anliegen das alte Wissen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen in Einklang zu bringen.



Heiligenfeld
Akademie



@akademie.heiligenfeld