

G 210021 Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen - Vertiefendes Myofaszielles Training im Qigong & Taijiquan

22.01.2021 – 24.01.2021
Göttingen

Agentur für
Erwachsenen- und Weiterbildung
Postfach 4 73
30004 Hannover

Was Sie beachten müssen (Verfahrensregelungen)

1. Die Teilnahme an den Fortbildungsveranstaltungen der AEWB ist in der Regel für alle Mitarbeiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung offen. Tagungsthema und Angabe eines Adressatenkreises verdeutlichen, für welchen Teilnehmerkreis die Veranstaltungen in besonderer Weise geeignet sind.
2. Für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Dieser ist gemeinsam mit einer Leistungsbeschreibung der Veranstaltung im Programmheft und den Einladungen ausgewiesen.
3. Anmeldungen zur Mitarbeiterfortbildung müssen schriftlich erfolgen und schließen die Anerkennung dieser Verfahrensregelungen ein. Die zur Bearbeitung und Durchführung der Fortbildungen erforderlichen Angaben werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen verarbeitet. Sie können unsere Datenschutzerklärung jederzeit unter www.aewb-nds.de/datenschutz abrufen.
4. Zahlungsmodalitäten
 - Übernimmt eine Organisation den Teilnahmebeitrag für die teilnehmende Person, erfolgt die Rechnungsstellung nach Durchführung der Veranstaltung.
 - Für Selbstzahler/-innen gilt folgende Regelung: Die Zahlung des Teilnahmebeitrags erfolgt durch eine SEPA-Lastschrift. Anmeldungen von Selbstzahler/-innen werden nur berücksichtigt, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Der Lastschrifteinzug erfolgt durch den Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung (nbeb) vier Wochen nach dem ersten Veranstaltungstag.
 - Der jeweils angegebene Teilnahmebeitrag kann nicht reduziert werden (auch nicht bei zeitweiser Teilnahme oder Verzicht auf Verpflegung/Übernachtung). Bei mehrteiligen Veranstaltungen wird der Teilnahmebeitrag nach Durchführung des ersten Teils eingezogen.
 - Gebühren, die bei Rücklastschriften auf Grund von fehlerhaften oder unvollständigen Angaben zur Bankverbindung oder Adresse entstehen, müssen wir Ihnen leider berechnen. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuellen Daten umgehend mit.
5. Die Veranstaltungen finden in der Regel statt, wenn zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei Überbelegung entscheidet die Reihenfolge des Posteingangs über die Annahme. Über die Durchführung einer Fortbildung wird in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn entschieden.
6. Alle Teilnehmer/-innen erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine Bestätigung ihrer Anmeldung sowie Hinweise über Anfahrtsmöglichkeiten und Angaben zum Tagungsort. Falls eine Veranstaltung nicht zustande kommt, erfolgt eine rechtzeitige Absage.
7. Die Anmeldebestätigung gilt in Verbindung mit dem Kontoauszug als Zahlungsnachweis gegenüber dem Finanzamt.
8. Bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn bzw. Nichterscheinen trotz Anmeldung erhebt die AEWB eine Gebühr in Höhe von 80% des ausgewiesenen Teilnahmebeitrags. Absagen sind direkt an die AEWB zu richten. Bei Rücktritt während eines Lehrgangs kann auf Antrag ein Teil des Teilnahmebeitrags, höchstens jedoch 50%, erstattet werden. Sie können jederzeit anstelle einer/eines angemeldeten Teilnehmenden eine/-n Vertreter/-in benennen. Ihnen entstehen keine zusätzlichen Kosten.
9. Sonderregelungen für einzelne Veranstaltungen sind jeweils dort ausgewiesen.

Übernachtung
Sofern bei mehrtägigen Veranstaltungen eine Unterbringung angeboten wird, erfolgt diese im Regelfall im Einzelzimmer. Bei Doppelzimmerbelegung (DZ) wird dies in der Veranstaltung ausgewiesen.



Agentur für Erwachsenen-
und Weiterbildung

Die AEWB ist eine organisatorisch selbstständige Stelle nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), die vom Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung (nbeb) getragen wird.

Geschäftsführer: Dr. Martin Dust

Postfach 4 73
30004 Hannover
Bödekerstraße 16
30161 Hannover

Tel. 0511 300330-330
Fax 0511 300330-381
info@aewb-nds.de
www.aewb-nds.de



Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen – Vertiefendes Myofaszielles Training im Qigong & Taijiquan

22.01.2021 – 24.01.2021

Fortbildung
für Mitarbeitende
in der niedersächsischen
Erwachsenen- und Weiterbildung

Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen - Vertiefendes Myofasziales Training im Qigong & Taijiquan

Der reiche Erfahrungsschatz der Qigong- und Taijiquan-Übungen legt den Focus auf einen elastischen und geschmeidigen Körper und bietet entsprechend den Erkenntnissen der aktuellen Faszienforschung erstaunlich effektive Möglichkeiten. In dreidimensionalen, rhythmischen und achtsam lösenden und dehnenden Bewegungen wird die Spannung im Faszienetz wahrgenommen und gesteuert. Gleichzeitig wird durch die Art des Übens ein mentaler Prozess der Beruhigung und Klärung des Geistes eingeleitet, der Körperblindheit aufhebt, sensomotorischer Amnesie vorbeugt und zu einem lebendigeren Körpergefühl führt.

Ein Schwerpunkt wird sein, sorgfältig und zeitintensiv an Übungen heranzugehen, um zielführend das Faszienetz elastisch und koordiniert auszubilden. Typische Daoyin-Übungen, z.B. „8 Brokate“, „Taiji Qigong“, oder die Taijiquan vorbereitenden „5 Loosening Movements“ und „Seidenfadenübungen“ richten wir so aus, dass in der Körperstruktur die „5 Bögen in Übereinstimmung kommen“. Wirkungen auf lokale Faszienzüge und die gesamte myofasziale Spannungsbalance werden spürbar. Im achtsam wahrnehmenden Kontakt nach innen und aussen wächst eine „Biotensegral Fascial Body Awareness“ heran. Christian Auerbach nimmt dazu Bezug auf westliche Faszien- und Hirnforschung und zeigt die Verbindungen zu Qigong und Taijiquan in Theorie und Praxis auf.

Im zweiten Schwerpunkt des Wochenendes übertragen wir die so mit körperlicher Erfahrung verknüpften Ideen auf mitgebrachte Übungen aus Ihrem Repertoire.

Gemeinsam, mit allen Teilnehmer*innen, werden wir ihr myofasziales Potential erforschen.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Übungen mit !

- Praktisches Faszientraining mit beispielhaften Qigong- & Taijiquan-Übungen
- Propriozeptive Schulung zum Erspüren der Faszien
- Prinzipien des Faszientrainings
- Myofasziales Modell (Schleip / Myers / Guimberteau) und Tensegrity (Snelson / Levin / Martin)
- Theorie des Qigong & Taijiquan, z.B. „elastische / harte Kraft“, „3 Übereinstimmungen“, „Öffnendes Entspannen“
- Übertragung auf Ihre Qigong- & Taijiquan-Übungen
- Übungsvarianten erfinden zur Anpassung an Gruppenerfordernisse

Leitung: Christian Auerbach (Pädagoge M.A., Ausbilder im Deutschen Dachverband Qigong und Taijiquan (DDQT))

Termin/USTd.:

22.01.2021 – 24.01.2021,

1. Tag: 17:30 Uhr – 21:00 Uhr

2. Tag: 09:30 Uhr – 18:30 Uhr

3. Tag: 09:00 Uhr – 14:00 Uhr (20,00 UStd.)

Ort: Göttingen

Kosten: 189,00 EUR (ohne Verpflegung)

Adressatenkreis: Pädagogische Mitarbeiter/-innen, Lehrende

Ansprechpartner/-in für diese Veranstaltung:

Gertrud Völkening, Tel.: 0511 300330-325

E-Mail: voelkening@aewb-nds.de (Inhalte)

Gabriele Pfitzner, Tel.: 0511 300330-315

E-Mail: pfitzner@aewb-nds.de (Organisation)

Das aktuelle Fortbildungsprogramm und weitere Informationen finden Sie unter: www.aewb-nds.de



Meine Anmeldung für G 210021

Pf

Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen - Vertiefendes Myofasziales Training im Qigong & Taijiquan, 22.01.2021 – 24.01.2021

Herr Frau

Name, Vorname:

Meine Postanschrift

privat (Kursleitende bitte immer Privatanschrift angeben)

dienstl.:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.: p.: Tel.: d.:

E-Mail:

Ich arbeite/Ich unterrichte

an einer öffentl. geförderten EB-Einrichtung (z.B. vhs, eeb, ...)

Name der Einrichtung

PLZ/Ort:

als Päd. Mitarbeiter/-in Verwaltungsmitarbeiter/-in

als Seminar-/Kursleiter/-in Projekt anderes

.....

Haupt-Arbeits-/Kursbereich:

im Bereich Erwachsenen- und Weiterbildung bei

einer KiTa, Schule einer Universität, (Fach-)Hochschule

einem Verein, einer gemeinnützigen Einrichtung

einem privaten Anbieter

anderes

.....

Bitte schicken Sie mir Ihr neues Programm regelmäßig zu:

Ich habe die Datenschutzerklärung und Verfahrensregelungen

gelesen und akzeptiert. www.aewb-nds.de/datenschutz/

SEPA-Lastschriftmandat

(Für Organisation/Einrichtung erfolgt die Rechnungsstellung)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE40ZZZ00000361835

Mandatsreferenz: Wird in der Anmeldebestätigung ausgewiesen.

Ich ermächtige den Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung

(nbeb), einmalig eine Zahlung bzw. bei

Ratenzahlungen wiederkehrend von meinem Konto mittels

Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an,

die vom Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung

(nbeb) auf mein Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem

Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages

verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut

vereinbarten Bedingungen.

Vorname u. Name Kontoinhaber/-in

Kreditinstitut/Ort

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _