

G 220020
Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen
- Vertiefendes Myofasiales Training im
Qigong & Taijiquan

04.02.2022 – 06.02.2022
Göttingen

Agentur für
Erwachsenen- und Weiterbildung
Postfach 4 73
30004 Hannover

Das Wichtigste in Kürze:
Auszug aus den Verfahrensregelungen

Auszug aus den Verfahrensregelungen
(Stand 16. Juni 2021, vollst. Version: www.aewb-nds.de/fortbildung/verfahrensregelungen)

2. Vertragsgegenstand und Anmeldung: (...) Anmeldungen müssen schriftlich oder über die Onlinedatenbank (...) erfolgen und schließen die Anerkennung unserer Verfahrensregelungen ein. Der Vertrag (...) kommt durch die Bestätigung der Anmeldung durch die AEWB zustande. (...)

3. Zahlungsmodalitäten:

- (...) Übernimmt eine **Organisation** den Teilnahmebeitrag für die teilnehmende Person, erfolgt die **Rechnungsstellung** an die Organisation nach Durchführung der Veranstaltung.
- (...) Die Zahlung des Teilnahmebeitrags erfolgt [für **Selbstzahlende**] durch eine **SEPA-Lastschrift**. Anmeldungen von Selbstzahlenden werden nur berücksichtigt, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Der Lastschrifteinzug erfolgt durch den (...) nbeb (...) vier Wochen nach dem ersten Veranstaltungstag. Bei **Lehrgängen** [u. Blended-Learning-V.] wird der Teilnahmebeitrag nach Durchführung des ersten Teils eingezogen. (...) Die Anmeldebestätigung gilt in Verbindung mit dem Kontoauszug als Zahlungsnachweis gegenüber dem Finanzamt. (...)

4. Rücktritt: Absagen sind in schriftlicher Form (...) direkt an die AEWB zu richten. Bei Rücktritt von der Teilnahme innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn erhebt die AEWB eine Gebühr in Höhe von 80% des Teilnahmebeitrags. Bei Nichterscheinen werden 100% des Teilnahmebeitrages fällig.

8. Datenschutz: (...) Informationen zum Umgang der AEWB mit personenbezogenen Daten und den Betroffenenrechten sind in der Datenschutzerklärung zu finden (www.aewb-nds.de/datenschutz).

9. Schlussbestimmungen: Ergänzende Sonderregelungen für einzelne Veranstaltungen sind jeweils dort ausgewiesen.



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 Myofasiales Training im Qigong & Taijiquan

04.02.2022 – 06.02.2022

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 Teilnehmenden, 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.:

04.02.2022 – 06.02.2022 (20 UStd.)

1. Tag 17:30 - 21:00 Uhr,

2. Tag 09:00 - 18:30 Uhr,

3. Tag 09:00 - 14:00 Uhr

Ort: Göttingen

Kosten: 189,00 EUR (ohne Verpflegung)

Zielgruppe: Pädagogisch Mitarbeitende, Lehrende, Kursleitende, Trainer/-innen

Ansprechpartner/-in für diese Veranstaltung:

Antonia Werschke, Tel.: 0511 300330-347

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

Gabriele Pfitzner, Tel.: 0511 300330-315

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

Meine Anmeldung für G 220020

Pf

Die 5 Bögen in Übereinstimmung bringen - Vertiefendes Myofasziales Training im Qigong & Taijiquan, 04.02.2022 – 06.02.2022

Herr Frau Divers

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 _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _