

G 210469
Myofaszielles Training mit Qigong &
Taijiquan
Vertiefung
20.11.2021
Hannover

Agentur für
Erwachsenen- und Weiterbildung
Postfach 4 73
30004 Hannover

Das Wichtigste in Kürze: Auszug aus den Verfahrensregelungen

2. Vertragsgegenstand und Anmeldung

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen und schließen die Anerkennung unserer Verfahrensregelungen ein. Der Vertrag mit der AEWB kommt durch die Bestätigung der Anmeldung durch die AEWB zustande.

3. Zahlungsmodalitäten

- **Übernimmt eine Organisation den Teilnahmebeitrag** für die teilnehmende Person, erfolgt die **Rechnungsstellung** nach Durchführung der Veranstaltung.
- Für **Selbstzahlende** gilt folgende Regelung: Die Zahlung des Teilnahmebeitrags erfolgt durch eine **SEPA-Lastschrift**. Anmeldungen von Selbstzahlenden werden nur berücksichtigt, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Der Lastschrifteinzug erfolgt durch den Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e.V. (nbeb) vier Wochen nach dem ersten Veranstaltungstag. Bei Lehrgängen wird der Teilnahmebeitrag nach Durchführung des ersten Teils eingezogen.
- **Selbstzahlenden**, deren Beitrag über das SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen wird, geht **keine gesonderte Rechnung** in Papierform zu. Die Anmeldebestätigung gilt in Verbindung mit dem Kontoauszug als Zahlungsnachweis gegenüber dem Finanzamt.

4. Rücktritt

Absagen sind 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.

6. Nutzungsrechte an Unterlagen/Daten

Unterlagen/Dateien aus den Veranstaltungen sind nur für den eigenen Gebrauch bestimmt. Der/die Teilnehmende ist nicht berechtigt, die ihm ausgehändigten Unterlagen/Daten ohne ausdrückliche Zustimmung der AEWB ganz oder teilweise an Dritte weiterzugeben oder Dritten entsprechende Nutzungsrechte hieran einzuräumen.

8. Datenschutz

Der Verantwortliche im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Niedersächsischen Datenschutzgesetzes (NDSG) ist die AEWB, Bödekerstr. 16, 30161 Hannover.

Im Übrigen finden Sie Informationen zum Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten und über Ihre Betroffenenrechte unter: www.aewb-nds.de/datenschutz.

9. Schlussbestimmungen

Ergänzende Sonderregelungen für einzelne Veranstaltungen sind jeweils dort ausgewiesen.

Die vollständigen Verfahrensregelungen finden Sie unter

www.aewb-nds.de/fortbildung/verfahrensregelungen



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



Myofaszielles Training mit Qigong & Taijiquan Vertiefung

20.11.2021

Fortbildung
für Mitarbeitende
in der niedersächsischen
Erwachsenen- und Weiterbildung

Myofasiales Training mit Qigong & Taijiquan Vertiefung

Der reiche Erfahrungsschatz der Qigong- und Taijiquan-Übungen hat schon immer den Focus auf einen elastischen und geschmeidigen Körper gelegt und so bieten sie erstaunlich effektive Möglichkeiten entsprechend den Erkenntnissen der aktuellen Fasziensforschung.

Dreidimensionale, rhythmische und achtsam lösende und dehnende Bewegungen führen dazu, die Spannung im Faszienetz zu spüren und zu steuern. 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.

Der Schwerpunkt des Tages liegt auf Qigong- und Taijiquan-Übungen und deren Möglichkeiten, das Faszienetz elastisch zu halten und koordiniert auszubilden. Lokale Wirkungen in einzelnen Faszienzügen und Einflüsse auf die gesamte Spannungsbalance werden deutlich. Gleichzeitig wird achtsam spürend der Kontakt nach innen und außen geschult.

Christian Auerbach nimmt dazu Bezug auf das Körpermodell westlicher Fasziensforschung und zeigt die Verbindungen zu Qigong und Taijiquan in Theorie und Praxis auf.

Als Beispiel nehmen wir weitverbreitete Übungen („Brokate“, „Taiji Qigong“) in denen sich grundsätzliche Strukturen in Haltung und Bewegungsapparat herausarbeiten lassen.

Weiter werden wir Übungen aus dem Repertoire der Teilnehmer*innen gemeinsam auf das myofasiale Potential hin befragen.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Übungen mit!

- Prinzipien des Faszientrainings
- Myofasiales Modell (Schleip / Myers / Guimberteau) des Körpers
- Tensegrity-Prinzip (Snelson / Levin / Martin)
- Theorie des Qigong & Taijiquan wie z.B. „elastische / harte Kraft“ (Jin / Li), „3 Übereinstimmungen (Wai San He)“ oder „Öffnendes Entspannen (Songkai)“
- Praktisches Faszientraining mit beispielhaften Qigong- & Taijiquan-Übungen
- Umsetzung der Prinzipien in Ihren Qigong- & Taijiquan-Übungen

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

Termin/UStd.:

*Samstag, 20.11.2021,
10:00 Uhr – 17:00 Uhr (8 UStd.)*

Ort: Hannover

Kosten: 79,00 EUR (inkl. Imbiss)

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeitende,

Lehrende mit Vorkenntnissen zum myofasialen Training

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 210469

Pf

Myofasiales Training mit Qigong & Taijiquan , 20.11.2021

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

Datum, Ort und Unterschrift Kontoinhaber/-in