

## **Ergänzungsmodul zur Ausbildung als ZPP-anerkannter Qi Gong Kursleiter**

### **Inhalt „Fachwissenschaftliche Kompetenz“ (als Online-Module:**

#### **1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)**

Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung

Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis

Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung

Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik

#### **2. Philosophie und Geschichte des Qigong (≥ 20 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)**

Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte

#### **3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)**

Anatomie und Physiologie

Grundkenntnisse, u.a.

- Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten,
  - Faszien
  - Neuroendokrinologie
  - Psycho-Immunologie
  - Atemmechanik
  - Herz-Kreislauf-Regulation

Wesentliche weitere Organsysteme

- Verdauung
- Niere
- Nervensystem inkl. Sinnesorgane

Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder insbesondere

- stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome

Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle

(Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)

Neurobiologie von Meditation

Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response

Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

#### **4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)**

Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong

Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

#### **5. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 20 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)**

Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Konzepte von Gesundheit und Krankheit

### **Umfang:**

180 Stunden

**Ausbildungspreis:** 2.000 EUR (5.900 EUR Gesamtausbildung)