

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

HEALING QIGONG - CHINESE STOELYOGA (VOOR ZOR GKUNDIGEN)

€ 223,85 incl. BTW

ZIT JE FIT!

OMSCHRIJVING

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na het volgen van deze opleiding kun je senioren en mensen met een beperking bepaalde technieken aanleren om aan *Chinese stoelyoga* te doen.

Omschrijving

In deze opleiding leer je sessies *Chinese stoelyoga* geven aan senioren en mensen met een fysieke en/of mentale beperking.

Dankzij eenvoudige meditatieve bewegingen op en rond een stoel laat je je 'Qi' (Chinees voor 'levensenergie') vrijelijk door je lichaam stromen en activeer je in je cellen een diepe zelfhelende kracht.

De korte oefeningen zijn makkelijk aan te leren en vlot in te passen in de zorgcontext. De positieve effecten op het vlak van anti-aging, valpreventie en relaxatie, alsook de helende ondersteuning bij de behandeling van o.a. arthritis, Parkinson, Alzheimer, kanker, MS, depressie, ... sluiten aan bij de noden van de doelgroep.

De bewegingspraktijk helpt bovendien om als zorgkundige of mantelzorger zelf in je kracht te komen en een positieve healing attitude te onderhouden.

Chinese stoelyoga hanteert technieken uit Qi Gong (uitspreken 'Tsjie Gong') - een oude Chinese gezondheidspraktijk, onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

De opleiding wordt gegeven in een rustgevende flow van beweging en meditatie. Er wordt een digitale infomap met oefeningen en didactische aanwijzingen voorzien, zodat je snel aan de slag kan gaan.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding richt zich vooral tot professionals die actief zijn in de sector.

Naast professionals kunnen ook mensen met een ruime interesse in meditatie, yoga, relaxatie, ... deelnemen aan deze opleiding.

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor het volgen van deze opleiding.

Bijkomende info

Tijdens de opleiding wordt er gebruik gemaakt van het boek '*Qigong*' van Frank Adam. Je ontvangt dit boek tijdens de eerste les. Het boek zit inbegrepen in het cursusgeld.

Methodologie

De opleiding bestaat voor het grootste gedeelte uit actieve oefeningen. Alle theorie is in de praktijk geïntegreerd. Het doel van de oefeningen én van de opleiding zelf is ontspanne, loslaten en helen. De opleiding wordt gegeven in een rustgevende flow van beweging en meditatie.

Na een eerste sessie zal de verpleeg-, zorgkundige of mantelzorger al een aantal oefeningen kunnen geven in zijn of haar specifieke zorgcontext. Tijdens de volgende sessies is er ruimte voor feedback en individuele oefenlessen. De oefeningen worden vaak herhaald zodat ze aan het einde van de opleiding volledig gekend zijn en geïnternaliseerd.

PROGRAMMA

1. Didactiek

- motivatie: waarom een ZIT-JE-FIT-sessie?
- locatie & infrastructuur
- energetische lesopbouw, medische onderbouw
- didactische do's & don'ts
- helende effecten: algemene gezondheid (bloeddruk, bloedsomloop, zenuwstelsel, stofwisseling, immuunsysteem...), sterkte en soepelheid (spieren, gewrichten, pezen), vertraging van het verouderingsproces, verruiming van het spiritueel bewustzijn. Complementaire positieve effecten bij de behandeling van arthritis, Alzheimer, Parkinson, MS, kanker, fibromyalgie, CVS, depressie, burn-out, ...
- achtergrond van Qi Gong: historiek, levensfilosofie, spirituele aspecten

2. Praktijk

- zelfzorg: bewegingstechnieken om als zorgkundige en mantelzorger in je kracht te komen, je energetisch te beschermen, healer-burnout te voorkomen en een positieve healing attitude te onderhouden
- basishouding, ademhaling, focus
- warming-ups, energetische zelfmassage
- oefeningen om negatieve energie af te voeren en positieve energie op te nemen
- oefeningen om de energiekanalen te harmoniseren
- oefeningen om de organen te versterken
- oefeningen om de adem te reguleren en de geest te kalmeren
- oefeningen om negatieve emoties af te voeren en positieve emoties te stimuleren
- oefeningen voor de botten, pezen en gewrichten
- meditatie-oefeningen
- medische onderbouw van de oefeningen volgens Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM)
- implementatie van de oefeningen in de zorgcontext
- integratie van de oefeningen in het dagelijkse leven
- individuele oefenles met feedback

PRAKTISCH

5 sessie(s) vanaf donderdag 16/02/2023 - Brugge

Lesdata voor Brugge vanaf donderdag 16/02/2023

Datum	Startuur	Einduur
donderdag 16/02/2023	18:30	21:30
donderdag 23/02/2023	18:30	21:30
donderdag 09/03/2023	18:30	21:30
donderdag 16/03/2023	18:30	21:30
donderdag 30/03/2023	18:30	21:30

Locatie

Syntra West Brugge
Sporwegstraat 14
8200 Brugge

Contact

T: 078/353 653
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Cursusmateriaal

- Syntra West is een duurzame organisatie, cursusmateriaal wordt digitaal ter beschikking gesteld op ons cursistenplatform.
- Tijdens de opleiding wordt er gebruik gemaakt van het boek 'Qigong' van **Frank Adam**. Je ontvangt dit boek tijdens de eerste les. Het boek zit inbegrepen in het cursusgeld.

ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

DOCENT

Frank Adam is een gecertificeerd Medical Qigong Practitioner (OTCG Antwerpen), Mingjue Gongfu Self - Awareness leraar, Healing Tao Associate Instructor en lid van Healing Tao Belgium.