

Meditative Bewegungen

(z. B. Qi Gong, Tai Chi, Energiegymnastik)

Die Bildungsangebote Qi Gong, Tai Chi oder "Energiegymnastik" sind meditative Bewegungsformen. Sie bieten folgende Möglichkeiten:

- **Förderung der körperlichen Gesundheit.** Die sanften Bewegungen, Atemübungen und Meditation können zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit beitragen. Sie helfen, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Muskelkraft zu verbessern.
- **Stressbewältigung und geistiges Wohlbefinden:** Die Übungen fördern Entspannung und helfen, Stress abzubauen.
- **Förderung der Achtsamkeit:** Die meditativen Bewegungen lehren Achtsamkeit und die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu leben.
- **Soziale Interaktion:** Alle Kurse bieten eine Gelegenheit zur sozialen Interaktion. Erwachsene können neue Kontakte knüpfen und sich mit Gleichgesinnten austauschen, was zur Verbesserung des sozialen Wohlbefindens beiträgt.
- **Lebenslanges Lernen:** Meditative Bewegungen sind eine Praxis, die kontinuierliches Lernen und persönliche Entwicklung fördern. Erwachsene können neue Fähigkeiten erlernen und ihre Kenntnisse im Laufe der Zeit vertiefen, was zur geistigen Stimulation und zum lebenslangen Lernen beiträgt.

Lernziel:

Die TN erwerben das notwendige Wissen, um Qi Gong selbstständig anwenden zu können und somit die Möglichkeit zur Verbesserung von Muskulatur, seelischem und körperlichen Wohlbefühl zu erlangen.

Methodik:

Wiederholung der Übungen unter Anleitung vertieft Erlerntes und befähigt dazu, das erworbene Wissen auch zuhause selbstständig anwenden zu können.

Fazit:

Meditative Bewegung bietet eine Möglichkeit körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden oder zu verbessern.