

„Das RKT-Qigong® Training der Erholungsfähigkeit“

Das Regenerations-Kompetenz-Training (RKT) im Qigong schult den Umgang mit der eigenen Lebenskraft. Es wurde an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg entwickelt und ist so angelegt, dass es in unterschiedlichen Belastungssituationen angewendet werden kann. Die Teilnehmer lernen, auf körperliche und emotionale Befindlichkeiten angemessen und kompetent zu reagieren. Das "RKT-Qigong®-Training der Erholungsfähigkeit" ist in der allgemeinen Gesundheitsbildung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement einsetzbar und ist für die Anwendung vor, während und nach Belastungssituationen konzipiert. Es enthält sowohl kurze Erholungssequenzen für die Anwendung im Berufsalltag als auch grundlegende und umfangreiche Qigong-Strategien für die strukturierte Regeneration. Die Vermittlung verschiedener Übungen sowie eine Einführung in die Erkenntnisse der Erholungswissenschaft, stehen im Mittelpunkt des Seminars. Das Programm sieht eine Evaluation vor.

Aufbau Regenerations-Kompetenz-Training (RKT)

- Einführung in das Programm und Vorstellung der Evaluation
- Teilnehmerreflexion über die bisher eingesetzten Strategien zur Regeneration
- Einführung in die Erholungswissenschaft
- Vermittlung der verschiedenen Qigong Programme

Die Inhalte und die Dauer der verschiedenen Themenbereiche werden dem Bedürfnis der Gruppe angepasst.

Training: 12 Mal 90 Minuten. Kurstag 1-9 wöchentlich, Kurstag 10+11 14-tägig, Kurstag 12 nach 4 Wochen. Durchführung in Blöcken als Tagesseminar möglich.

Tagesseminar: 7-8 Stunden (Guter Einblick in das Programm)