

Golden Wings Chi Gong Instruktørkursus - Grundmodul

Specialtilrettelagt og målrettet Golden Wings Chi Gong Instruktørkursus (grundmodul). Kurset henvender sig til alle, der ønsker et dybere kendskab til chi gong og træningsmetoderne bag. Efter kurset vil du være godt klædt på til selv at undervise i chi gong med mulighed for at videreudanne dig til Certificeret Golden Wings Chi Gong Instruktør (modul 1, 2 og 3).

Hovedtemaerne på grundmodulet er bevægelse, koordination og motorik på en ny, anderledes og givende måde. Du får redskaber til, hvordan du ved at udøve chi gong kan styrke kroppens vitale energi, koncentration og motorik, hvordan du bruger åndedrættet som fysisk og psykisk redskab, og hvordan chi gong kan benyttes i arbejdet med følelsesmæssige aspekter. Du får også redskaber til at anvende chi gong i din egen hverdag og til undervisning, også til mennesker med særlige behov, fx Asberger, autisme og angst.

På de efterfølgende moduler vil vi gå dybere ind i øvelserne og få indsigt og forståelse for de muligheder, arbejdet med Golden Wings Chi Gong, traditionel kinesisk medicin, vibration og spiritualitet giver.

Generelt om chi gong

Chi gong er *meditation i bevægelse*. Øvelserne stammer fra Kina og har til formål at samle energi til den fysiske krop. Chi gong er meget gammelt indenfor kinesisk filosofi, og udøvet i Kina i flere tusinde år. Formen, som jeg udøver og underviser i, er Golden Wings Chi Gong, som er blide meditative øvelser med fokus på åndedrættet.

Grundprincippet i chi gong er at komme af med stagneret energi og erstatte det med ny frisk energi.

Øvelserne giver energi, styrker immunforsvaret og kroppens organer, beroliger sindet, giver indre ro og skaber indre balance fysisk og psykisk.

Hvor det beslægtede tai chi er serier af sammensatte øvelser, ofte asymmetriske, er chi gong typisk symmetriske øvelser.

Udbyttet af chi gong

I Kina bliver chi gong kaldt "*Øvelserne for et langt liv*".

Med chi gong træner du dine evner til at mærke dig selv og til at lytte til dig selv og din krop. Du øver dig i at være nærværende og til stede i nuet og øger din evne til fokusering. Du får mere energi, mere indre ro, bedre koncentration, mindre stress/angst og øget selvtillid.

Øvelserne er med til at øge både kropsbevidsthed og muskelstyrke, og man arbejder med bevægelighed og smidighed på en anderledes måde. Arbejdet med den fysiske holdning har en afsmittende effekt på den psykiske indstilling/holdning, og øvelserne har således en mental/psykisk dimension.

Når vi arbejder med vores fysiske holdning, smitter det af på vores psykiske indstilling/holdning og udbyttet er indre ro og balance.

Øvelserne kan anvendes fra 5 minutters varighed til længere intervaller/lektioner. Du lærer at vurdere varigheden af en session ud fra øjeblikket og situationen samt ud fra de øvelser, du sammensætter.

Grundmodulet – datoer og tidspunkter

Kursets grundmodul afholdes over i alt 6 dage:

7. & 8. februar, 28. februar & 1. marts og 28. & 29. marts 2015

Alle dage kl. 8.00 – 15.00

Sted

Kurset afholdes hos Sanne Andersen, Hjulmagerhuset, Hjulmagervej 3, 9000 Aalborg

Underviser

Sanne Andersen. Jeg har over 12 års erfaring med chi gong og tai chi – både som udøver og underviser. Mine kursister tæller voksne såvel som børn. Undervisningen af børn og unge foregår på skoler fra 3. til 9. klassetrin, på gymnasier, på specialskoler og i specialklasser.

Pris

Pris pr. deltager: kr. 10.500,00

Beløbet inkluderer let frokost, frugt, nødder, te og kaffe hver dag samt undervisningsmateriale.

Betaling

Ved tilmelding betales: kr. 3.500,00

Restbeløb: kr. 7.000,00 betales senest 23. januar 2015

Betingelser

Kursets gennemførelse forudsætter minimum 10 deltagere. Max 16.

Jeg forbeholder mig ret til at aflyse kurset, såfremt der er færre end ovennævnte antal deltagere. I så fald tilbagebetales allerede indbetalte beløb.

Ved framelding senere end den 23. januar 2015 opkræves et gebyr på kr. 1.000,-.

Du er først garanteret en plads på kurset, når jeg har modtaget din første indbetaling.

Tilmelding

Der er åbent for tilmelding, som kan ske til Sanne Andersen på mail: mail@sanneandersen.dk eller mobil: 51 70 29 69.

Modul 1 – datoer og tidspunkter

5. & 6. september, 6. & 7. oktober (to hverdage) og 31. oktober & 1. november 2015

Modul 2 og 3 – opfølgings- og videreuddannelsesmoduler

Der planlægges med opfølgings- og videreuddannelsesmoduler fra 2016. Således vil der være mulighed for at blive certificeret chi gong instruktør. Når grundmodulet samt modul 1, 2 og 3 er gennemført, kan du kalde dig certificeret Golden Wings Chi Gong instruktør.

Yderligere informationer omkring indholdet på de forskellige moduler kan rekvireres hos undertegnede.

Med venlig hilsen

Sanne Andersen

Certificeret Golden Wings Chi Gong og Tai Chi instruktør samt kursusudbyder

www.sanneandersen.dk



Hjulmagerhuset er det første Golden Wings Chi Gong og Tai Chi Center i Danmark. Her tilbyder jeg holdundervisning, kurser og uddannelser indenfor Golden Wings variationen, som min læremester Mike Robinson har udviklet. Tak til Mike Robinson for at jeg må bruge hans betegnelse af sin specielle variation af chi gong og tai chi.