

KURSUS/EFTERUDDANNELSE MÅLRETTET LÆRERE OG UNDERVISERE

Chi gong og Tai chi - bevægelse i skolen på en ny, anderledes og givende måde

Få inspiration til nytænkning i forhold til mere bevægelse i skolen på dette spændende og anderledes kursus-/efteruddannelses tilbud, hvor temaerne er bevægelse, koordination og motorik på en ny, anderledes og givende måde.

Kurset er målrettet skolelærere og undervisere og udarbejdet på opfordring fra tidligere kursister, som selv er lærere og undervisere, og som har givet udtryk for, at chi gong og tai chi vil være et rigtigt godt alternativ og supplement til idræt og bevægelse i skolen.

Efter kurset vil deltagerne/lærerne være klædt på til at undervise elever og kollegaer i chi gong og tai chi på et højt niveau. Skoleelevernes udbytte af chi gong og tai chi er bl.a. mere energi, mere indre ro, bedre koncentration, mindre eksamensstress/angst og øget selvtillid. Arbejdet med den fysiske holdning har en afsmittende effekt på den psykiske indstilling/holdning, og øvelserne har således også en mental/psykisk dimension.

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. Det er et meget gammelt system indenfor kinesisk filosofi, som er 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 fokusering på åndedrættet.

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

Øvelserne giver energi, styrker immunforsvaret, styrker kroppens organer, beroliger sindet, giver indre ro og skaber indre balance fysisk og psykisk. Således er øvelserne meget effektive mod stress.

Tai chi bygger på de samme principper som Chi gong men er serier af sammensatte øvelser, ofte asymmetriske, hvor Chi gong typisk er symmetriske øvelser.

Udbytte af Chi gong og Tai chi

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

Med Chi gong og tai chi 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.

Øvelserne er med til at øge kropsbevidstheden, og man arbejder med bevægelighed og smidighed på en ny måde.

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

På kursets grunduddannelse får du også redskaber til, hvordan Chi gong og Tai chi kan anvendes til børn med særlige behov, fx Asberger, autisme og angst.

Hvordan du som underviser/lærer også kan bruge Chi gong og Tai chi i skolen

Når eleverne er trætte eller ukoncentrerede: Brug 5 minutter af undervisningen til små lette øvelser, som er tilpasset eleverne. Ofte skal der ikke mere til for at ruske op i koncentrations- og energiniveauet og undervisningen kan fortsætte med engagerede og ny energi.

Chi gong og Tai chi kan også anvendes som idræt/bevægelseslære - en god måde at arbejde med bevægelighed og smidighed på og til at øge elevernes kropsbevidsthed.

Brug Chi gong til at skabe indre ro og styrke koncentrationsevnen.

Chi gong og Tai chi øger elevernes kropsbevidsthed, men øvelserne giver også udbytte hvad angår elevernes bevægelighed, smidighed og motorik. En ny og anderledes metode til motorisk træning.

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

Grundmodulet 2015

Kursets grundmodul afholdes over 6 dage:

Datoer og tid

7. og 8. februar 2015

28. februar og 1. marts 2015

28. og 29. marts 2014

Alle dage kl. 8.00 – 15.00.

Sted

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

Underviser

Sanne Andersen. Jeg har undervist i chi gong og tai chi i 12 år og dyrket det endnu længere.

Mine kursister tæller voksne såvel som børn. Undervisning af voksne forgår typisk på mine faste hold året rundt, ude i byen samt i egne lokaler. Undervisningen af børn og unge foregår typisk på skolerne 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

Max 16 deltagere og mindst 10 deltagere.

Såfremt kurset ikke gennemføres, refunderes hele det indbetalte beløb til tilmeldte deltagere.

Ved frmelding senere end den 23. januar 2014 opkræves et gebyr på kr. 1.000,-.

Tilmelding

Tilmelding til Sanne Andersen på mail: mail@sanneandersen.dk eller mobil: 51702969.

Modul 1 – datoer og tidspunkter

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

Forhåndstilmeldinger modtages gerne.

Modul 2 og 3 - Opfølgning og videreuddannelsesmoduler

Der planlægges med opfølgnings- og videreuddannelsesmoduler fra 2016. Således vil der være mulighed for at blive certificeret Golden Wings instruktør.

Specialtilrettelagte skolekurser

Jeg sammensætter gerne kurser i Chi Gong og Tai Chi efter ønske og behov til afholdelse på din skole. For yderligere oplysninger om kurser og muligheder med Chi Gong og Tai Chi i skolen, er du meget velkommen til at kontakte mig.

Med venlig hilsen

Sanne Andersen

www.sanneandersen.dk