

 **Betreuungskräfte** **Pflegekräfte**

Qi Gong für Senioren – Sanfte Bewegung, innere Ruhe und neue Energie

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. Besonders für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen bietet Qi Gong eine sanfte, aber wirkungsvolle Möglichkeit, Beweglichkeit zu fördern, die Körperwahrnehmung zu stärken und innere Ruhe zu finden.

In dieser Fortbildung lernen Sie einfache Qi Gong-Übungen kennen, die speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt sind – viele davon auch im Sitzen durchführbar. Ziel ist es, Bewegung, Achtsamkeit und Lebensfreude in den Betreuungsalltag zu integrieren, ohne zu überfordern.

BILDUNGSZIEL

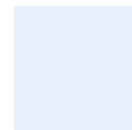
Sie erweitern Ihr Repertoire um eine wirkungsvolle, sanfte Bewegungsmethode, die Sie flexibel im Alltag einsetzen können. Qi Gong fördert das Wohlbefinden, aktiviert die Lebensenergie („Qi“) und schenkt älteren Menschen ein Gefühl von innerer Balance, Sicherheit und Zugehörigkeit.

INHALTE

Sie erfahren praxisnah wie Sie Qi Gong als aktivierendes und gleichzeitig entspannendes Angebot in der sozialen Betreuung einsetzen können – ob zur Tagesstrukturierung, als kleiner Bewegungsimpuls zwischendurch oder als festes Ritual im Gruppen- oder Einzelsetting.

- Grundlagen und Wirkweise von Qi Gong in der Seniorenarbeit
- Einführung in ausgewählte Übungen für Körper, Atmung und Konzentration
- Qi Gong im Sitzen: barrierefrei und inklusiv
- Achtsamkeitsförderung und Entspannung durch langsame Bewegungen
- Anleitungskompetenz für kleine Gruppen und Einzelbetreuung

DOZENTIN



Elisabeth Graml

Pflegefachkraft, Altenpflege
Natur-Resilienz-Trainerin

SEMINARDETAILS

Datum: Donnerstag, 15.10.2026

Uhrzeit: 9.00 – 16.30 Uhr

Umfasst: 8 UE

Ort:

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen
Gartlbergstraße 4
84347 Pfarrkirchen

KOSTEN

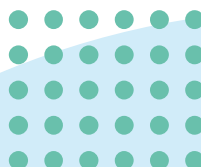
129,00 €

inkl. Seminar Getränke und Mittagessen

KONTAKT

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen
Gartlbergstraße 4
84347 Pfarrkirchen
Tel 08561 9297-130

E-Mail: fortbildung@kwa.de



 **Betreuungskräfte** **Pflegekräfte**

Qi Gong für Senioren – Sanfte Bewegung, innere Ruhe und neue Energie

Mitnehmen und direkt umsetzen: Sie erhalten ausführliche Übungsbeschreibungen, anschauliche Anleitungshilfen und konkrete Ablaufvorschläge für die Praxis. So können Sie das Gelernte sofort in Ihre tägliche Arbeit integrieren – unabhängig von Ort, Raum oder körperlicher Konstitution der Teilnehmenden.

ZIELGRUPPE

Betreuungskräfte §§ 53c / 87b SGB XI,
Pflegekräfte,
Pflegerische Angehörige und alle Interessierten

ANMELDUNG

Online unter www.kwa-bildungszentrum.de
bis spätestens 14 Tage vor Beginn
Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.