• DIE REFERENTIANEN

Karin Krudup

*1958, Geschäftsführerin BellZett e.V. Seit 1989 Taijiquan-, Qigong- und Bewegungslehrerin für Frauen, Referentin für Weiterbildungen »Körperarbeit mit Mädchen und Frauen« und »Gewaltprävention für Pädagoginnen«. Seit 2003 Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und seit 2008 Ausbilderin in der MBSR-Weiterbildung des Instituts IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung).

www.bellzett.de | www.mbsr-bielefeld.de www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Petra Hinterthür

*1948, Qigong-Lehrerin- und -Ausbilderin, Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin (TCM) in Hamburg, Autorin, Künstlerin in chinesischer-japanischer Kalligraphie, Schülerin des Zen-Meisters Richard Baker-Roshi. 29 Jahre Qigong-Praxis, gibt seit 21 Jahren Qigong-Unterricht. 1995 Gründung des Guanyin-Zentrums für chinesische Lebens-Art in Hamburg. www.petra-hinterthuer.de

Susanne Pfeil

*1962, entdeckte Qigong 1993 als Erweiterung und Ergänzung zur Physiotherapie. Aus- und Weiterbildungen in Qigong bei verschiedenen westlichen und chinesischen LehrerInnen (u. a. bei Rainer Galota, Linda Myoki Lehrhaupt, Roswith Schläpfer, Petra Hinterthür, Lena Duhong, Qingbo Sui, Zhou Yi und Wang Li). Seit 2000 Vermittlung der Kranich-Qigong-Form und seit 2006 vermittelt sie in der BellZett-Weiterbildung das Kranich-Qigong.

Dr. Agnes Schneider

*1958, Dr. P. H. (Public Health), Dipl. Soziologin, Yogalehrerin, Tanztherapeutin, systemische Supervisorin. Yogaunterricht seit 1984, als Tanztherapeutin tätig seit 1994, arbeitet seit 2002 als systemische Supervisorin. Seit 1987 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin in Gesundheitswissenschaften am Oberstufen-Kolleg der Universität Bielefeld.

Sabine Stückmann

*1970 in Deutschland, lebt seit siebzehn Jahren in den Niederlanden. Sie arbeitet als Osteopathin in eigener Praxis in Arnheim. Sie hat einen breiten Erfahrungshintergrund mit verschiedenen Bewegungsansätzen wie Taijiquan und Qigong und praktiziert Zen Meditation seit 23 Jahren. Ausgebildet als Body-Mind-Centering-Practitionerin unter der Leitung von B.B. Cohen in den USA, seit 2010 ausgebildet als MBSR Lehrerin am Institut für Achtsamkeit unter Leitung von Dr. Linda Lehrhaupt.

• WEITERBILDONG 2013

Das Angebot richtet sich an Frauen in Heilberufen, Therapeutinnen, Lehrerinnen und Frauen in sozialen Berufen, aber auch an alle Frauen, die Interesse und Freude am Thema haben. Die Weiterbildung geht in Umfang und Inhalten über die Anforderungen der Ausbildung zur Kursleiterin Qigong hinaus und kann bei einer weiteren Qualifikation zur Qigong-Lehrerin angerechnet werden.

Der besondere Mehrwert dieser Weiterbildung liegt in den Möglichkeiten, Qigong, Achtsamkeit und meditative Körperarbeit aus dem Blickwinkel von Frauen zu betrachten und die frauenspezifischen Themen aufzugreifen, die den Teilnehmerinnen auf ihrem Weg von der Lemenden zur Lehrenden begegnen. Dazu gehört auch, dass es sich in dieser Weiterbildung um eine feste Gruppe handelt, die sich zweieinhalb Jahre auf ihren Lebenswegen begleitet.

Neben den Qigong-Übungen werden die Teilnehmerinnen in die Achtsamkeitsmeditation eingeführt. Abgerundet wird das Konzept durch die Vermittlung der »Theorie und Praxis vom Umgang mit Stress und Krankheit«, basierend auf dem Konzept von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn »Mindfulness based Stress Reduction« (MBSR).

Das BellZett führt diese Qigong-Weiterbildung ab Januar 2013 zum sechsten Mal durch. Der Veranstaltungsort ist Bielefeld.

Gern senden wir Ihnen das ausführliche Konzept.

KONTAKT

BellZett e.V.

Sudbrackstr. 36a 33611 Bielefeld Tel. 0521-122109 Fax 0521-122106 eMail info@bellzett.de

Ansprechpartnerinnen

Karin Krudup und Silke Kom

www.bellzett.de



Berufsbegleitende Weiterbildung zur ›Kursleiterin Qigong ab Januar 2013 im BellZett e.V.



· ÜBER BELLZETT

Der Verein BellZett – das Selbstverteidigungsund Bewegungszentrum für Mädchen und Frauen in Bielefeld besteht seit 1984. In vereinseigenen Frauen- und Mädchenräumen bieten wir in altersspezifischen Gruppen Kurse für Mädchen ab 5 Jahren und Frauen jeden Alters.

Ansatzpunkt unserer Arbeit ist eine ganzheitliche, das heißt Körper, Geist und Seele umfassende Bewegungsarbeit, die Frauen und Mädchen darin unterstützt, eigene Gefühle und Wünsche wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse einzubringen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dabei gehen wir davon aus, dass Körperarbeit in frauen- und mädchenparteilichem Kontext den Bewegungsspielraum erweitert sowie die Wertschätzung des eigenen Körpers und damit des Selbst unterstützt.

Unter dem Motto »Frauen machen Frauen fit« umfasst das Kursspektrum des BellZett WenDo und unterschiedlichste Bewegungskurse, darunter Qigong, Tanz, Achtsamkeitsmeditation, Yoga, Fitness, Feldenkrais, Laufkurse, Pilates und vieles mehr.

Im Bereich der Weiterbildung bietet das BellZett außerdem Qualifizierungsmaßnahmen für Pädagoginnen und Frauen in Heilberufen zu Stressbewältigung, Deeskalation, Gewaltprävention, Konflikttraining und Selbstsicherheitstraining an.

www.bellzett.de



► WHALTE

1. Qigong Praxis und Theorie

Der fliegende Kranich mehrere kleine in sich geschlossene Basisformen (z.B. Qigong nach den 5 Elementen) Stilles Qigong Grundprinzipien und Geschichte des Qigong

2. Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Grundkenntnisse der TCM

3. Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und meditative Körperarbeit

4. Lernen und Lehren mit Achtsamkeit Pädagogische und didaktische Prinzipien

5. Weitere Themen:

Lebendige Anatomie Frauen und Gesundheit Frauen und Körperarbeit Qigong und Stressbewältigung Qigong und Gewaltprävention

6. Unterrichtspraxis und Begleitung/Supervision

• KENNENLERNTAGE

Zur Orientierung oder auch als Entscheidungshilfe bieten wir die Gelegenheit, das Konzept, zwei Referentinnen und unser Haus kennenzulemen

Samstag, 22.9.2012 | Kurs 8.11 Samstag, 10.11.2012 | Kurs 8.12

Zeit: 11 - 14 Uhr Leitung: Karin Krudup, Susanne Pfeil Kosten: 40 Euro

· ZEITEN UND PREISE

Start: 5. und 6. Januar 2013

Zeit: Januar 2013 bis Juni 2015

Ort

BellZett e.V. Bielefeld, plus 1 x 4 Tage in einem Tagungshaus

Umfang

42 Präsenztage an 15 Wochenenden und an 4-Tage-Blöcken (372 UE)

Seminarzeiten

Samstag 11 - 18 Uhr / Sonntag 9.30 - 16.30 Uhr

Kosten

Frühbucherinnenrabatt bis 30. Juni 2012: 4.250 Euro ab 1. Juli 2012: 4.670 Euro (incl. Arbeitsmaterial) monatliche Ratenzahlung, Ermäßigung auf Anfrage. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind im Kursbetrag nicht enthalten.

· FORMALES

Voraussetzung: Nachweis über die Teilnahme an Qigong-Kursen, mindestens 32 Unterrichtsstunden.

Empfehlung: Die Teilnahme an einem 2-3tägigen Schweige-Retreat während der Weiterbildung.

Die Weiterbildung »Qigong und meditative Körperarbeit« folgt dem Ausbildungskonzept der Deutschen Qigong-Gesellschaft und entspricht dem von den Spitzenverbänden der Krankenkassen herausgegebenen Leitfaden zur Umsetzung des §20 Abs. 1+2 SGBV (Prävention).

Nach erfolgreicher Teilnahme stellt das BellZett das Zertifikat zur ›Kursleiterin Qigong‹ aus. Es berechtigt die Teilnehmerin, Qigongkurse zu leiten. Bei entsprechender Grundqualifikation werden (zum jetzigen Zeitpunkt) die Kurse von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und für die Teilnehmerinnen bezuschusst.

Die in diesem Konzept über den Umfang der Weiterbildung zur Qigong-Kursleiterin hinausgehenden Stunden können bei einer weiteren Qualifizierung zur Qigong-Lehrerin angerechnet werden.