



Regenerations-Kompetenz-Qigong (RKT®)

– Training der Erholungsfähigkeit –

RKT®-Qigong

Dieses Seminar können auch
EinsteigerInnen zur Erst-
Zertifizierung besuchen. Weitere
Infos dazu im Text!

Kurs und Konzept sind
durch die ZPP
anerkannt!

Einladung zur Supervision und Erstzertifizierung für Trainerinnen und Trainer des RKT-Qigong® und des Regenerationskompetenztraining-RKT®

Liebe RKT®-Kollegin, lieber RKT®-Kollege,

endlich ist der Frühling wieder da, die Natur hat ihre Regenerationszeit bestens genutzt: Knackiges Grün, leuchtende Blüten, Amsel, Drossel & Co. fangen schon morgens um 5 Uhr an zu trällern, flitzen den ganzen Tag über durch die Gegend und bauen ihre Nester. Was für eine Power da doch überkommt, oder?

Und wir Menschen? Gestern klagte meine Nachbarin bei einem kleinen Schwatz über ihre alljährliche „Frühjahrsmüdigkeit“ und so geht es scheinbar vielen. Der Hauptgrund dafür ist uns als Regenerations-Profis gut bekannt: Eine gestörte Balance. Im Frühjahr werden die Tage wieder länger, es gibt mehr Licht und unter Lichteinfluss kann wieder mehr Serotonin („Gute-Laune-Neurotransmitter“) produziert werden. Das „Schlafhormon“ Melatonin muss also Platz machen und bis die beiden ihr im Winter eingependeltes Verhältnis den neuen Bedingungen angepasst haben, kann es eine Weile dauern.

Wir verstehen unter **Regenerationskompetenz** ja die Fähigkeit, Balance-Störungen bei sich selbst frühzeitig wahrzunehmen und mit geeigneten Mitteln gegenzusteuern. Das ist ein sehr individueller Prozess und daher enthält unser Regenerationskonzept auch verschiedene Bausteine, die wir als RKT-LehrerInnen individuell an unsere Zielgruppen anpassen können:

- **Qigong-Übungen**, die für die Regeneration besonders geeignet sind, und ihre TCM-Aspekte
- **Selbstmassagetechniken** aus der TCM
- Mentale und körperliche **Entspannungstechniken**
- **Coaching-Kompetenzen** zur Unterstützung bei angestrebten Lebensstil-Veränderungen
- Tipps aus dem **Yangsheng („Lebenspflege“)** zu Themen wie Ernährung, Schlafen, Stressmanagement etc.

Ende August bieten wir euch wieder einen Präsenztermin zum gemeinsamen Lernen und Praktizieren an. Wir haben dicht bei Bonn und sehr gut erreichbar, aber dennoch mitten in der Natur, einen sehr schönen Tagungsort gefunden.

Dort werden wir uns die Qigong-Übungen in Form der kollegialen Supervision wieder vornehmen und auch vertiefen bzw. denen, die sich erstmalig zertifizieren lassen möchten, so vermitteln, dass sie sie sicher anwenden und lehren können. Zum anderen gibt es aber auch Neues aus den oben angeführten Punkten. Die Schwerpunkte setzen wir dabei nach eurem Bedarf.

Ein Thema, das gerade in der heutigen „Krisenzeit“ ganz besonders relevant ist, steht auf jeden Fall noch auf dem Plan: Interessenten und Kursteilnehmer gewinnen mit zeitgemäßen Marketingkonzepten. Schließlich wissen wir alle: „**Es gibt nix Gutes, außer man tut es**“ bzw. „**Tu Gutes und sprich darüber**“.

Termine und Randzeiten: Präsenztraining für die Supervision und Erstzertifizierung:
25. August 2023, 15:00 Uhr bis 27. August, ca. 15:00 Uhr

Tagungs-Ort: Alanus Weiterbildungs- und Tagungszentrum

Johannishof, 53347 Alfter

Telefon +49 (0)2222 9321 1715 Gästehaus

<https://werkhaus.alanus.edu/home.html>



Supervisions-Präsenz-Seminar: 275,00 €

Präsenz-Erstzertifizierung 275,00 € plus Online-Seminar zur Theorie-Vermittlung 95,00 €

Übernachtung und Verpflegung:

160,00 € für 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück,

60,00 € für Pausenverpflegung (Frei-So) und Mittagessen (Sa u. So)

Abendessen mit gemeinsamen Restaurantbesuch im Ort (Selbstzahler).

Maile deine Anmeldung bitte an:

margit.gaetjens@planolog.de, Margit Gätjens 0170/9084161

Wenn du noch Fragen hast, kontaktiere Jürgen oder mich gerne direkt per E-Mail oder Telefon.

www.qigong-am-niederrhein.de, Jürgen Driever 0170/5636317

**Du möchtest die Erstzertifizierung im
RKT®-Qigong und Regenerationskompetenztraining (RKT)® erwerben?**

Wenn du die Grundvoraussetzung erfüllst, kannst du gerne an diesem Seminar teilnehmen. Mit einem zusätzlichen halbtägigen Onlinetraining, in dem dir die notwendigen Grundlageninformationen vermittelt werden, bekommst du dann die Zertifizierung. Voraussetzung für die Zertifizierung: Du bist Absolvent/in oder aktuelle Teilnehmer/in einer nach dem Standard der Qigong-Fachgesellschaft qualifizierten Qigong-TrainerIn-Ausbildung. Für dein Live-Online-Training vereinbaren wir einen individuellen Termin mit dir. Fragen dazu? Am besten direkt Margit oder Jürgen anmailen / anrufen ☺!

*Wir wünschen euch eine
sonnige Frühlingszeit, bleibt gesund
und herzliche Grüße von*

*Margit und Jürgen
Euer RKT-Team*

