

## Kurstitel: Qigong / Ba Duan Jin = Die acht Brokatübungen Kurseinheit 1 (90‘)

Phase	Zeit (in Min.)	Thema	(Teil-) Ziele
<b>Begrüßung</b>	20	Vorstellungsrunde	Kennenlernen, Gruppenfindung, Wissensvermittlung
<b>Informationsphase (Vermittlung von Handlungswissen)</b>	20	Einführung in das Thema Kontraindikationen (schwere psychische Erkrankungen / Psychosen, fiebrige Erkrankungen)	Information
<b>Einstimmung / Aufwärmen</b>	15	Einstimmung: Platz im Raum finden, Einführung in die Grundhaltung, Übung eines angenehmen, aufrechten Standes	Körper spüren, Raumwahrnehmung üben
<b>Schwerpunkt / Hauptteil</b>	20	<b>Alle prominenten Muskelgruppen / Meridiane abklopfen; Arme schwingen</b>  <b>1. Übung: Den Himmel stützen und die Drei Erwärmer regulieren</b>  Ausklang: leichte Selbstmassage	<b>Lockern und lösen von Verspannungen</b> <b>Den Meridian „Drei-Erwärmer“ regulieren</b> <b>Dehnung und Streckung der Arm- und Rumpfmuskulatur,</b> <b>Steigerung der WS-Beweglichkeit</b>
<b>Reflexion</b>	10	Abschlussrunde	Feedback, Reflexionsphase
<b>Abschluss (Übungen für zu Hause)</b>	5	Arbeitsaufgabe für zuhause	Vertiefung des Erlernten

„Verlauf Dreifacher Erwärmer Meridian

Der Dreifacher Erwärmer Meridian beginnt am äußeren Nagelfalzwinkel des Ringfingers, geht die Außenseite des Armes entlang nach oben, über den Ellbogen bis hinter das Ohr, folgt der Außenseite des Ohres, um das Ohr herum und endet an der Augenbraue außen.“

Quelle: <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/dreifacher-erwaermer-meridian/>