



# Schüler im Beschleunigungszustand – Gesundheits- und Lernförderung mit Qigong

## Vortrag von Horst Hofmann, Oberstudienrat

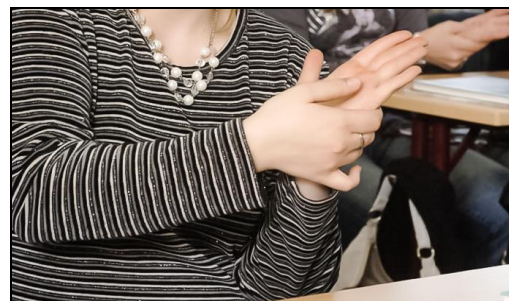
**Samstag, 4. November 2017, 18:30 Uhr**

Taichi-Schule, Claudia Bartels  
Schillerstr. 31, 48155 Münster  
Eintritt: 5 €, Abendkasse

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahre, insbesondere die Zunahme des Lebens- und Arbeitstempos, sind nicht spurlos an der Schule vorüber gegangen. Immer mehr Schüler befinden sich zu Beginn des Unterrichts in einem Beschleunigungszustand, in dem die Lernfähigkeit stark beeinträchtigt ist: sie sind aufgedreht und impulsiv, können ihre Aufmerksamkeit kaum fünf Sekunden auf einen Gegenstand fokussieren und sind – das ist besonders auffallend – häufig sehr erschöpft.

Im diesem Vortrag möchte ich aufzeigen, wie, an die Ressourcen der Schülerinnen und Schüler anknüpfend, mit entspannenden, kräftigenden und konzentrierenden Übungen des Qigong ein Beschleunigungszustand abgebaut und somit ein Beitrag für ein fruchtbares Unterrichtsklima geleistet werden kann.

- im Fachunterricht - vor allem nachmittags
- im Sportunterricht
- in Entspannungsangeboten - z. B. in der Mittagspause



Horst Hofmann, Oberstudienrat, Kursleiter für Qigong Yangsheng, Weiterbildung in Formativer Psychologie, jahrelang Moderator schulinterner Lehrerfortbildungen der Bezirksregierung Düsseldorf und von OPUS-NRW, setzt seit 20 Jahren Qigong im Schulalltag ein.

**Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V**