

Kung Fu Praxis I	<ul style="list-style-type: none"> • Wie leite ich eine Gruppe richtig an? • Auftreten vor einer Gruppe • Verschiedene Unterrichtsstrategien • Zielgruppenspezifisches Unterrichtswesen • Fehlersuche Schemata • Wie korrigiere ich richtig? • Was ist eine technisch korrekte, gesundheitsschonende Bewegung (Sportartenunabhängig) • Was zeichnet eine optimale, effiziente Kraftübertragung aus (Sportartenunabhängig)
Kung Fu Praxis II	<ul style="list-style-type: none"> • Analog Kung Fu Praxis I – Vertiefung der Inhalte
Qi Gong Praxis I	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsaufbau & Struktur im Qi Gong • Wie leite ich eine Qi Gong Gruppe richtig an? • Die Atmosphäre macht's – wie vermittele ich Ruhe und Wohlbefinden? • Auftreten vor einer Gruppe • Verschiedene Unterrichtsstrategien • Zielgruppenspezifisches Unterrichtswesen • Fehlersuche Schemata im Qi Gong • Klassische Qi Gong „Fehlhaltungen“ • Wie korrigiere ich richtig im Qi Gong?
Sanda Praxis I	<ul style="list-style-type: none"> • Didaktik, Unterrichtsstruktur und Lehrplan im Sanda Bereich. • Verschiedene Sanda Unterrichtsstrategien • Zielgruppenspezifisches Unterrichtswesen • Wie motiviere ich eine Sanda Klasse? • Fehlersuche Schemata im Sanda • Sanda Grundschule – Praxis & Theorie • Wie korrigiere ich richtig? • Verhalten als LeiterIn bei Sparringsituationen – Umgang mit starken Emotionen im Team. • Klassische Sanda Verletzungen – Vorbeugung & Behandlung
Mythos Shaolin	<ul style="list-style-type: none"> • Die Geschichte von Shaolin • Bodhidharma – Fakten & Legenden • Shaolin Klostersaufbau • Chan Wu Yi – Die Philosophie der Shaolin Kampfkunst • Die Hintergründe zur Kampfkunst des Shaolin Kung Fu • Kampfkunstmoral • Wichtige Symbole (Sanjiao Gui Yi, Muyu, Ruyi, Tempellöwen) • Geschichte Shaolin Tempel Schweiz • Regeln einer traditionellen Kung Fu Schule • Kung Fu Stilrichtung Familie Wang & Stammbaum
Einführung TCM	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Yin & Yang? Inkl. Alltagsbezug • TCM Meridianlehre • Organlehre • Konzept Qi in TCM, inkl. Alltagsbezug • 5 Elemente & Wandlungsphasen, was bedeutet das für mein Leben? • Die drei Schätze der TCM (San Bao)

	<ul style="list-style-type: none"> • Die drei Energiezentren
Nervensystem, Atmung & Notfallmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben und Organisation des NS • Verlauf und Aufbau des NS • Zentrales und Peripheres Nervensystem (Rückenmark und Spinalnerven) • Das Gehirn (Aufbau und Funktion) • Erregungsleitung (alles oder nichts – Schwellenwert) • Shaolin Kung Fu und das vegetative NS (Sympathikus und Parasympathikus) • Schmerzentscheidung und Empfindung • Anatomie und Aufbau des Atmungssystems • Steuerung der Atmung • Herzkreislaufsystem + Lungenkreislauf (Grosser und kleiner Körperkreislauf) • Sauerstofftransport im Blut – Stoffwechsel (Aufbau – Erhaltung – Abbau) • Kung Fu und die Atmung (Fangsonggong, Atemtechniken)
Anatomiegrundlagen & Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben und Organisation des NS • Verlauf und Aufbau des NS • Zentrales und Peripheres Nervensystem (Rückenmark und Spinalnerven) • Das Gehirn (Aufbau und Funktion) • Erregungsleitung (alles oder nichts – Schwellenwert) • Shaolin Kung Fu und das vegetative NS (Sympathikus und Parasympathikus) • Schmerzentscheidung und Empfindung • Anatomie und Aufbau des Atmungssystems • Steuerung der Atmung • Herzkreislaufsystem + Lungenkreislauf (Grosser und kleiner Körperkreislauf) • Sauerstofftransport im Blut – Stoffwechsel (Aufbau – Erhaltung – Abbau) • Kung Fu und die Atmung (Fangsonggong, Atemtechniken)
Mentaltraining	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Mentaltraining? • Der Verbindung von psychischen und physischen Faktoren • Der Stellenwert der mentalen Arbeit in der Shaolin Tradition • Ansätze Sportpsychologie und moderne Mentaltrainingslehre • Diskursive und kontemplative Arbeit • Wie unterrichte ich im mentalen Bereich? • Wie fördere ich Menschen gezielt auf der psychologischen Ebene?
Einführung In Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Meditation? • Wofür ist Meditation gut? Was bringt es mir? • Inwiefern hilft es im Alltag? • Hat meditieren etwas mit Religion zu tun? • Wie meditiere ich richtig (Umfeld, Innere Haltung, Körperhaltung)? • Hintergründe zu Meditation • Einführung in Meditation (Konzentrierte Meditation, Analytische Meditation, Stille Meditation) • Fragen über Meditation werden geklärt
Einführung in Kalligrafie	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Hintergründe zu Kalligrafie • Die acht Grundstriche • Basis der Kalligrafie • Handhabung Kalligrafiematerial

	<ul style="list-style-type: none">• Regeln im Kalligraphie Center• Individuelles üben• Individuelle Korrekturen
Gong Fu Cha - Teezubereitung	<ul style="list-style-type: none">• Geschichten und Legenden über Ursprung von Tee• Tee & Meditation• Erklärungen Gong Fu Cha• Ritualistik traditioneller chinesischer Teezubereitung• Wie bereite ich einen guten Tee zu/was ist ein guter Tee?• Chinesische Gongans zur Unterhaltung und Unterweisung seiner Gäste