



# Lær jeres elever at finde ro og balance i sig selv

**Det globale netværkssamfund bombarderer os med viden, forandringer, problemer og digitale stimuli. Unge har brug for metoder<sup>(1)</sup>, der genskaber balancen mellem ydre indtryk og indre stilhed - og balancen mellem krop, hjerne og sjæl<sup>(2)</sup>. De har brug for at få overblik. Og de skal kunne mestre og kende deres egne følelser og tanker.**

PEACE POWER QI GONG er en moderne body/mind-metode, der lærer dem netop det. De enkle øvelser mindsker stress, øger elevernes velbefindende og skaber ro og koncentration i undervisningen.

## PEACE POWER QI GONG - meditation i bevægelse

Der findes mange former for stilhedstræning for børn og unge. PEACE POWER QI GONG er særlig god, fordi metoden kombinerer meditation med bevægelse. Den er udviklet specielt til unge fra 13 år, og tager hensyn til de unges sind, krop og følelser og deres særlige behov for at være i balance.

PEACE POWER QI GONG har rødder i den gamle, kinesiske helsetradition og er udviklet på initiativ af tidligere Fredsprisvindere. Metoden er evidensbaseret, udbredt i svenske skoler og gymnasier og testet med gode resultater af svenske forskere gennem de seneste 10 år.

Et indslag af kampkunst gør den i øvrigt populær blandt unge. Det er samtidig en æstetisk smuk metode, som er nem at lære, og som udfordrer begge køn.



## Hvad får eleverne ud af det?

- Metoder til at beherske deres temperament og finde fred med sig selv ved at styrke positive tanker
- En bevidsthed om, hvordan en indre ro styrker deres evne til at tackle forandringer og skabe balance
- Øget koncentrationsevne og mindre tendens til hovedpine
- Mere selvværd og tillid til egne følelser og kropslige fornemmelser
- Færre følelsesmæssige problemer og mindre stress
- Bedre relationer med jævnaldrende, roligere undervisning og større trivsel både i og udenfor skolen

## Undervisning

- Introduktion og oplæring af lærere og pædagoger - 1 time
- Undervisning af elever - 10 timer

**Pris: efter aftale**

## Meningsfulde tilvalg

- Efterfølgende træning m/ instruktør (Timebetaling + transport)
- Uddannelse for lærere/pædagoger 2 x 2 dage / kr. 7.000,- p/p + transport

[1] Anne Skare Nielsen, fremtidforsker, Future Navigator.dk, 8. 2014, "10 egenskaber fremtidens børn bør have".

[2] I et omfattende, svensk studie konkluderer samtlige deltagende lærere, at metoderne forbedrer elevernes koncentrations- og fokuseringsevne.

LÆS her: <http://dreamofthegood.org/kurser-och-utbildning/qigongledarutbildning-for-larare-22-dgr>.

LÆS her om forskning og læringseffekter: <http://dreamofthegood.org/>

## Sådan kommer I i gang

Tag fat i den Biyun-instruktør, der har kontaktet din skole og hør mere. Du er også velkommen til at kontakte Andreas Borg, koordinator for PEACE POWER QI GONG Fremskridtsteamet - T. 4053 0712 / andreas@socialiq.dk