

Bassintræning – 1 dags workshop med Ai Chi

Tid: lørdag, den 12. november 2022

kl. 10.00 - 18.15

Sted: Ans Idræts- og Kulturcenter, Ans Søpark 30, 8643 Ans By

Pris: 1.495, - kr. inkl. forplejning.

Ai Chi er en rolig øvelses- og afspændingsteknik, hvor udøveren står med vand til brystbenet. Studier viser, at Ai Chi kan anvendes til at opnå bedre balance, øge bevægelighed, mindske kroniske smerter og stress.



Bodil er uddannet fysioterapeut og Kandidat i Idræt og Sundhed samt Halliwick[©] Senior Lecturer.

Hun har undervist på uddannelsen af bassinfysioterapeuter siden 1982 og er uddannet i Ai Chi af grundlæggeren Jun Konno.

Forfatter til bogen: Bassintræning (2016), som indeholder et kapitel om Ai Chi.

Inspiration: se Jun Konno på: <https://www.youtube.com/watch?v=Wje4Y4E1CXA&t=51s>

Målet for dagen:

At deltagerne får viden om Ai Chi og opnår praktiske færdigheder til udøve Ai Chi til eget velbefindende i et varmtvandsbassin eller til holdundervisning

Timeplan:

09.30 – 10.00 Velkomst og introduktion

Kaffe og te med en bolle samt frugt

10.00 – 11.45 Teori: Ai Chi – Introduktion, anvendelse og forskningsresultater

Praksis session på land – de 19 postures

11.45 – 12.00 *Omlædning*

12.00 – 13.30 **Praktik: Ai Chi – de 13 postures**

13.30 -14.30 *Omlædning og frokost*

14.30 – 15.45 Teori: fysisk og mentalt fokus

Praksis session på land: at undervise i Ai Chi – ved bassinkanten

15.45 – 16.15 *Kaffe/pause med frugt og sødt og omlædning*

16.15 – 17.15 **Praktik: Kursister afprøver at undervise i Ai Chi ved bassinkanten**

17.15 – 17.45 *Omlædning og afslutning*

Tilmelding til bodil@foensknudsen.dk eller på www.bodilfoens.dk, senest den 29. oktober

Yderligere information på mobil: 30559629