

SunMuDo-Lehrer-Ausbildung

an der Deutschen SunMuDo-Schule Felsentor e.V. in Garmisch-Partenkirchen.



Ziel der Ausbildung und Zielgruppe:

Im SunMuDo ist man, wie es vom Ausbildungstempel Golgusa in Südkorea vorgeschrieben wird, zum Unterrichten erst nach dem Erhalt des 1. Dan berechtigt.

Die von uns angebotene Ausbildung ist als eine zusätzliche Qualifikation für SMD-Trainierende gedacht, die sich in unterschiedlichen, das Training betreffenden Bereichen, weiterbilden möchten. Sie sollen Zusatz- und Hintergrundinformationen an die Hand bekommen, welche ihnen später das Leiten einer Trainings-Gruppe erleichtert oder sie auf ihrem eigenen Weg/Do unterstützt.

Ausbildungs-Umfang:

Acht Module, jeweils an Samstagen über zwei Jahre verteilt, ermöglichen es den Teilnehmern, zusätzlich zum regulären Training in ihrer Schule, sich vertieft mit den praxisbezogenen Inhalten auseinander setzen zu können.

Die jeweiligen Module setzen sich aus je einem Theorieteil und einem anwendungsbezogenen, praktischen Teil zusammen. Der theoretische Teil wird hierbei von unterschiedlichen Fachreferenten behandelt, der praktische Teil in der Regel vom Schulleiter dieser SMD-Schule.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da die Module nicht aufeinander aufbauen. Zum Erhalt der Bescheinigung ist die Teilnahme an mindestens 6 Samstagen notwendig. Die nicht besuchten Themen sollen selbständig nachgearbeitet werden. Der Lehrgang schließt mit einer Abschlussprüfung (praktisch und theoretisch) und dem Erhalt eines von der „World-SunMuDo-Federation“ anerkannten Zertifikats ab.

Ausbildungsinhalte:

1 Der menschliche Körper:

Knochenbau, Muskeln, Sehnen, Knorpel und Gelenke- Trainingsaufbau, altersspezifisches Training, Training mit körperlichen Einschränkungen

2 Zen:

Meditation im Allgemeinen (Umgang mit Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen), Formen der Meditation, Zen-Meditation im Besonderen (Geschichte und Vorgehensweise)

3 TCM (Traditionelle Chinesische Medizin):

Meridiane, Qi, 5-Elemente-Lehre, Yin und Yang, innere und äußere Balance

4 Taiji und Qigung:

Geschichte, Formen, Grundlagen, medizinisches Qigung, das Nervensystem

5 Ernährungslehre:

Grundlagen einer gesunden Ernährung, das Verdauungssystem, sportspezifische Ernährung, vegetarische und vegane Ernährung

6 Buddhismus:

Geschichte, Strömungen innerhalb des Buddhismus, Grundaussagen und Grundhaltungen, Shaolin, Buddhismus in Korea, Geschichte des SMD

7 Yoga:

Grundlagen, Formen, Chakren, Atmung allgemein und Atemtechniken, das Diaphragma, das Hormonsystem

8 Leiter und Gruppen:

Gruppenphasen, Leiterverhalten, Rollen, Persönlichkeits-Modelle, Coaching, Schüler-Meister-Beziehung

Gebühr:

Die Ausbildungsgebühr beträgt 320,- Euro (dies entspricht 40,- Euro pro Seminartag).
Jugendliche unter 16 Jahren bezahlen 25,-.

Anmeldung:



Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor e.V.
Unterfeldstraße 12
82467 Garmisch-Partenkirchen
info@sunmudo-deutschland.de
www.sunmudo-deutschland.de