

Qigong-Ausbildung und Weiterbildung ab März 2020 Körper- und Energiearbeit der TCM

Qigong ist ein seit über 4000 Jahren bewährter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers und zur Entwicklung der inneren Energie und des Geistes. Als ein Bestandteil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) arbeitet Qigong ebenso wie die Akupunktur über die Meridiane und das Energiesystem des Menschen. Ziele des Qigong sind, Blockaden im Körper zu lösen, die Meridiane durchgängig zu machen, das Qi zum Fließen zu bringen und die Lebensenergie aus eigener Kraft zu vermehren.

Die vielfältigen Methoden der Bewegung und des Atems verbunden mit Übungen der Imagination und Meditation haben zahlreiche Anwendungsgebiete: in der Medizin als präventive und therapeutische Maßnahme bei zahlreichen Indikationen wie Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atmung, von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen, bei Immunschwäche. Es reguliert das (vegetative) Nervensystem und kann bei Schlafstörungen, Burn-Out, Tinnitus und Erschöpfung helfen.

In der Pädagogik, der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie in Kunst, Musik und Sport kann Qigong hilfreiche Unterstützung bieten und kann zu Ausgeglichenheit und Leistungssteigerung beitragen.

Als meditativer Übungspfad verhilft es zu geistiger Ruhe, einem klaren Verstand und dient einer inneren geistigen Entwicklung, der Entwicklung des Herzens. Dieser Prozess fördert eine Stimmigkeit mit sich selbst und den eigenen Potenzialen und hilft, die Befangenheit in hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern zu lösen. Nach und nach kann sich die Integration der ganzen Person entwickeln.

Diese Qigong-Ausbildung ist in 3 Abschnitte gegliedert, die als Bausteine auch einzeln besucht werden können. Sie umfasst 360 Unterrichtsstunden, enthält neben mehreren praktischen Übungsreihen auch theoretische Grundlagen medizinischen Grundwissens, sowie Grundlagen der TCM, der Meridian- und Energielehre sowie didaktische und pädagogische Methodik.

Die vollständige Ausbildung eignet sich besonders für Menschen im medizinisch-therapeutischen und pädagogischen-sozialen Berufen, sowie für jeden Interessierten und ist vom Dachverband TQN anerkannt.

Aufbau der Qigong – Aus- und Weiterbildung zum Qigong ÜbungsleiterIn

Grundlagenseminar – Stufe I	120 Std.
Vertiefungs-Seminar - Stufe II	120 Std.
Abschluss-Seminar Qigong-ÜbungsleiterIn – Stufe III	120 Std.

Diese Qigong-Fortbildung eignet sich für alle, die fundierte Grundlagen des Qigong erlernen wollen (Stufe I), ihre Erfahrung in Qigong weiterführen und vertiefen wollen (Stufe II) und schließlich selbst als Qigong-ÜbungsleiterIn unterrichten wollen (Stufe III).

Diese Fortbildung fördert diese Aspekte der Kultivierung von Körper und Geist - im Sinne von Stärkung und Erhalt der körperlichen Gesundheit sowie einer Kultivierung und inneren Entwicklung von Herz („xin“) und Geist („shen“).

Als Ausbildung zum/zur Qigong-ÜbungsleiterIn eignet sie sich für alle Interessierte, insbesondere für Akupunkteure, Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur, Psychotherapeuten,

Pädagogen und anderen Menschen in Lehr- und Heilberufen.

Aufgrund der Veränderungen im Gesundheitswesen wird der Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit, d.h. der Prävention und Selbsthilfe, bzw. Eigenübung immer mehr Bedeutung zukommen. Diese Fortbildung trägt dieser Entwicklung Rechnung: sie zeigt Möglichkeiten auf aus eigener Kraft für seine Gesundheit zu sorgen und eine geistige Haltung von Glück und Zufriedenheit zu entwickeln.

Umfang: mind. 360 Std.

Dauer: mind. 2 Jahre

Voraussetzungen: - eine abgeschlossene Berufsausbildung

- Teilnahme an mind. einem Qigong-Grundkurs von 27 UE (à 45 Min.)

Im **Grundlagen-Seminar - Stufe I** (120 Std.) werden sorgfältige Prinzipien und grundlegende Übungsformen des Qigong erlernt.

Seminar-Inhalte sind: Vier-Baum-Übungen, Acht-Brokat-Übungen, Entspannungs- und Lockerungsübungen, Grundlagen der Fünf-Elemente-Lehre, geschichtlicher und kultureller Hintergrund des Qigong

Im **Vertiefungs-Seminar - Stufe II** (120 Std.) werden erlernte Grundprinzipien vertieft und Übungsformen erweitert.

Seminar-Inhalte sind: die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Korrektur und Vertiefung von Haltung und Bewegung, die Lehre von YinYang, Meridian-Lehre und qigong-relevante Akupressurpunkte sowie geistig-kultureller Hintergrund des Qigong.

Im **Abschluss-Seminar Qigong-ÜbungsleiterIn – Stufe III** (120 Std.) werden bisher erlernte Übungsformen wiederholt und vertieft sowie um innere und geistige Übungen erweitert, didaktisch-pädagogische Anforderungen erübt sowie theoretische und praktische Abschlusskriterien geprüft.

Seminar-Inhalte sind: Wiederholung und praktische Vorführung der bisher erlernten Formen, Neiyanggong, kurze Spezial-Übungen bei diversen Erkrankungen, Stilles Qigong (Kleiner Energiekreislauf, Acht-Pfade-Übung, Inneres Lächeln), Heilende-Laute-Übungen, geistig-kultureller Hintergrund.

Dieses Seminar wird mit dem Bestehen einer praktischen Prüfung sowie Abgabe einer schriftlichen Seminararbeit abgeschlossen. Eine erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Voraussetzung für dieses Seminar ist die Teilnahme an Stufe I und II.