

## **Qigong – Intensiv: Qigong - Kursleiter/Innen Ausbildung mit 300 UE in 17 WE à 18 UE**

**Beginn: 24./25.4.2010  
Seminarort: Hamburg (siehe Anhang)**

**Leitungsteam und Dozentinnen:** Asta Eichhorst, Ulla Fels

In unserer bewegungsarmen Gesellschaft gewinnen Körpererfahrung, Bewegung und Rhythmus eine immer stärkere Bedeutung, die zunehmend auch wissenschaftlich untermauert ist. In der Pädagogik ist ein den verschiedenen Lerntypen angemessener, mit Bewegung verbundener Unterricht gefordert; in der Arbeitswelt wird bei einseitiger Arbeitsbelastung der Ruf nach entspannenden und kräftigenden Bewegungsangeboten immer lauter; die traditionelle Physiotherapie erweitert ihr Angebot mit alternativen, ganzheitlicheren Methoden und die humanistische Psychologie integriert schon seit einigen Jahrzehnten Bewegung in ihre Therapieformen.

### **Was ist Qigong?**

Qigong bedeutet übersetzt „Übungen zur Kultivierung und Lenkung des Qi“ - der vitalen Energie. Es handelt sich um die in China seit Jahrtausenden gepflegte Kunst meditativer Atem- und Bewegungsübungen. Dabei ist Qigong der Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen in Bewegung und Ruhe, die entspannend wirken und Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Immunsystem stärken. Damit dienen die Qigongübungen sowohl der Gesunderhaltung wie der Therapieunterstützung und Rehabilitation.

### **Ziel des Lehrgangs**

Die Ausbildungsteilnehmer sollen durch intensive Eigenerfahrung und spezifisches, theoretisches Hintergrundwissen die Fähigkeit erwerben, selbständig Qigong - Kurse anzuleiten und / oder Qigong disziplinübergreifend in die eigene pädagogisch-soziale, gesundheitspflegerische oder therapeutische Arbeit zu integrieren. Es ist aber auch möglich, den Lehrgang ohne berufliche Zielsetzung für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen.

### **Zielgruppe**

Die Ausbildung steht Teilnehmern aller Berufsgruppen offen, wendet sich jedoch besonders an Menschen, die in sozialen und therapeutischen Berufen arbeiten oder arbeiten wollen: Kursleiter im Gesundheitsbereich, Pädagogen, Erzieher, Sozialarbeiter, Altenpfleger, (Physio-)Therapeuten. Sie ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert.

**TN - Zahl:** 6-12

### **Das Ausbildungskonzept**

Die Ausbildung orientiert sich an den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der „Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.“, des „Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschland e.V.“, und dem „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT)“. Die Ausbildung umfasst 300 UE in 17 Wochenenden und ca. 1 ½-2 Jahren.

### **Erfahrungsberichte**

Nach jedem Termin wird ein Erfahrungsbericht angefertigt und zum nächsten Termin abgegeben. Er beinhaltet Wahrnehmungen und Erfahrungen in Bezug auf die Übungspraxis und eine Beschreibung der persönlichen Entwicklung.

## **Voraussetzung**

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse in Qigong oder ähnlichen Bewegungsformen.

## **Zertifikat**

Am Ende der Ausbildung wird ein Zertifikat erteilt, wenn

1. der Lehrgang regelmäßig besucht wurde( mindestens zu 90%),
2. regelmäßiges Üben stattgefunden hat,
3. regelmäßig Erfahrungsberichte angefertigt wurden,
4. das Abschlusskolloquium bestanden wurde ( schriftlich, evtl. mündlich).

**Kosten der Ausbildung:** € 2200.- (in 22 fortlaufenden, monatlichen Raten)

## **Leitung**

**Asta Eichhorst**, Qigong Lehrerin mit Ausbildungsberechtigung, Mitglied im „Netzwerk für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.“, der „Deutschen Qigong Gesellschaft“, im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ und in der „Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin/Heidelberg“.

Heilpraktikerin mit eigener Praxis; leitet seit vielen Jahren Kurse u.a. in der Hamburger Volkshochschule und im eigenen Studio. Anerkannt von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsmaßnahmen.

Ausbilderin von Qigonglehrern bei der VHS - Norderstedt seit 2001, bei der Deutschen Qigong -Gesellschaft seit 1999.

**Ulla Fels**, Qigong Lehrerin mit Ausbildungsberechtigung, Mitglied im „Netzwerk für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.“, im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ und in der „Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin“.

Heilpraktikerin, Ethnologin / M.A., leitet seit 1990 Qigong und Taiji-Kurse in verschiedenen Institutionen, u.a. der VHS und im eigenen Studio. Anerkannt von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsmaßnahmen.

Ausbilderin von Qigonglehrern bei der VHS - Norderstedt seit 2001.

## **Curriculum Qigong - KursleiterInnen Ausbildung**

**Inhalt - Übungen:** Lockerungs-, und Meridiandehnübungen, „Vom Ursprung des Lichts“, „18 Bewegungen“, „5 Wandlungsphasenübung“, „Das goldene Kind berührt den Ball“, „Schlendergang“, „Grundlagen des Stillen Qigong“.

**Inhalt – Theorie:** Grundlagen der Anatomie und Physiologie, Grundlagen des Qigong: Charakteristika, Qigong-Arten, die sogenannten 3 Schätze und Vitalsubstanzen, Meridian-, Yin+Yang- und 5 Wandlungsphasenlehre, Auftretende Sensationen beim Qigong, Grundlagen der chin. Philosophie, allgemeine Qigong – Didaktik 1,

**Referate und UE der TeilnehmerInnen** mit Diskussion und Feedback.

## **Termine: Samstag/ Sonntag jeweils 9:30-17:00**

1. 24./25.4.10; 2. 12./13.6.10; 3. 3./4. 7.10; 4. 28./29.8.; 5. 2./3.10.10; 6. 6./7.11.10; 7. 4./5.12.10; 8. 8./9.1.11; 9. 5./6.2.11; 10. 12./13.3.11; 11. 9./10.4.11; 12. 14./15.5.11; 13. 20./21.8.11; 14.17./18.09.11; 15. Oktober 11; 16. Noverm. 11; 17. Januar 12.

**Seminarort:** Dantian, Bogenallee 16, 20144 Hamburg.