

Themen und Termine

der Qigong-Kursleiterausbildung 2024-2026 in Wangen im Allgäu

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. statt. Voraussichtliche Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 16.30 Uhr bei jeweils einer bzw. eineinhalb Stunden Mittagspause (kann bei Bedarf geändert werden). AusbilderInnen sind Georg und Heike Seeberger, Pädagogik/Didaktik wird von Marianne Grassl unterrichtet.

Sie umfasst 260 Zeitstunden verteilt auf 20 Wochenenden und kostet pro Wochenende bei Mitgliedschaft in der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. 170 € (insgesamt 3400 €). Dazu kommt ein Prüfungswochenende mit 180 €. Wir empfehlen monatliche Ratenzahlung.

Ausbildungsort ist bei einer Gruppengröße von maximal 6 TeilnehmerInnen Spinnereigarten 10 in Wangen im Allgäu. Bei mehr TeilnehmerInnen bemühen wir uns um einen größeren Raum in der Nähe.

Änderungen vorbehalten

4./5. Mai 2024

B1 - Grundlagen

- allgemeine Grundlagen, Hintergründe, Philosophie und Geschichte
- Hauptbegriffe des Qigong
- Grundprinzipien des Übens
- Grundhaltungen
- Grundregulationen
- „Ursprung des Lichts“
- „3-fache Gestalt“

8./9. Juni 2024

B2 - Qigong und Bewegungsapparat

- vorbereitende Übungen für Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Nacken/Schulterbereich
- Anatomie und Bewegungslehre – aktiver und passiver Bewegungsapparat mit Funktion, hauptsächlich Störungen, Bedeutung im Qigong – unter besonderer Berücksichtigung von Spiraldynamik, myofaszialen Zügen, Beckenboden
- Vertiefung Haltungsaufbau, Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt
- „Der Schwimmende Drache“

20./21. Juli 2024

B3 - Qigong und Atmung

- Atmungssystem, Kreislaufsystem, Umgang mit Notfällen
- Atem im Qigong – Einfluss auf Haltung und Bewegung
- Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft im Qigong
- Vertiefung Dantian
- Dantian-Übungen (eine kleine Reihe von 6 Übungen)
- Vertiefung Schwimmender Drache

14./15. September 2024

TCM 1 - Meridiane / Yin-Yang

- Einführung und Überblick Traditionelle Chinesische Medizin
- Yin und Yang
- Leitbahn-(Meridian-)Lehre
- Lage ausgewählter Akupunktur-Punkte
- Meridian-Übungen (Dehnungsübungen, Selbstmassagen)
- Vertiefung Dantian-Übungen

19./20. Oktober 2024

18 Übungen des Taiji Qigong 1

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

30. November / 1. Dezember 2024

18 Übungen des Taiji Qigong 2

Die Übungen werden korrigiert, vertieft und bezüglich der ggf. veränderten Wirksamkeit bei Abweichungen und Varianten betrachtet. Es geht dabei um das tiefere Verständnis der Bewegung und die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren.

18./19. Januar 2025

B4 - Wiederholung und Vertiefung

- Haltung, Stehen, Dantian
- Atem und Qigong
- Leitbahnen
- Yangsheng und Body-Mind-Beziehung
- Einführung in Zhanzhuang

1./2. März 2025

TCM 2 - Wandlungsphasen

- Wandlungsphasen-Lehre
- Wandlungsphasen-Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Emotionen, Stress und Resilienz
- Vertiefung Meridianübungen

12./13. April 2025

Pädagogik/Didaktik 1

- Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen
- Didaktik und Methodik des QG-Unterrichtens
- Kursgestaltung, Yin und Yang im Unterricht
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)

24./25. Mai 2025

Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 1

- Grundlagen und Hintergründe der Tierübungen
- Erlernen eines Teils der "5 Tiere"

12./13. Juli 2025

Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 2

- Erlernen der restlichen Übungen
- ergänzende Übungen, Tierschritte

13./14. September 2025

Stilles Qigong, Achtsamkeit und Meditation

- Wesen, Verständnis, Arten des Stillen Qigong
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Fangsonggong
- Kleiner Kreislauf
- Sitzen in Stille
- Qi-Phänomene

25./26. Oktober 2025

B5 - Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch

- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- Zusammenhängen von Himmel, Erde, Mensch
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- „3 Schätze“ (Jing - Qi - Shen) und Body-Mind

6./7. Dezember 2025

18 Übungen des Taiji Qigong 3

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

17./18. Januar 2026

B6 - Qigong und Gesundheit

- Gesundheit, Krankheit, Prävention
- Regelsysteme des Körpers : Neuroendokrinologie und Psychoimmunologie
- Anpassung der Übungen an die TN
- Einführung in das Qigong-Gehen

7./8. März 2026

TCM 3 - Vitalsubstanzen

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu, Organe in Ost und West
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM
- Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern, beispielhaft mögliche Behandlungswege
- Bedeutung im Qigong, Betrachten bekannter Übungen

25./26. April 2026

Pädagogik/Didaktik 2

- Selbstverständnis der Kursleitung
- Kurskonzeption, praktische Unterrichtsversuche
- Korrekturen, Umgang mit schwierigen Situationen
- Prävention in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Salutogenese

13./14. Juni 2026

Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 3

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

25./26. Juli 2026

B7 - Erweiterte Hintergründe

- Erweiterung philosophischer Hintergründe und Begriffe: Wuwei, Bagua, I Ging, Feng Shui
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Umgang mit Notfällen
- Übungsvertiefung nach Bedarf

12./13. September 2026

Wiederholung und Vertiefung

- Wiederholen, Vertiefen der wichtigsten Unterrichtsinhalte
- Klärung offener Fragen
- Vertiefung von Übungen nach Bedarf

10./11. Oktober 2026

Prüfung

Es gibt eine kleine schriftliche Prüfung und danach bekommt jede/r eine Stunde Zeit für eine halbstündige Lehrprobe, deren Besprechung und ein mündliches Prüfungsgespräch. Hierfür bleiben wir in einer gemeinsamen Runde. Den Abschluss bildet eine kleine Feier, bei der die Urkunden überreicht werden.