



*Institut für Entspannung und Kommunikation
im Fichtelgebirge*

Ausbildungscurriculum

Qi Gong Übungsleiter/in

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten, die Qi Gong Kurse anbieten möchten.

Insbesondere an Therapeuten, die Methoden der TCM in ihrer Praxis anwenden, an Ärzte, Physiotherapeuten, Betreuern in der Pflege oder Trainern im Fitness- und Wellnessbereich. Sie erlernen die seit Jahrtausenden erprobten Übungen der Chinesen zu mehr Vitalität, Gesundheit und innerer Ruhe.

Die Übungsleiterausbildung befähigt Sie, selbständig Kurse zu leiten. Aufgrund der erlangten Selbstkompetenz sind Sie keinem System bzw. keiner Tradition verpflichtet.

Anwendungsfelder:

Qi Gong nimmt nicht nur im Rahmen der TCM eine wichtige Rolle ein. Das Praktizieren der Übungen ist auch ein Weg zu geistigem Wachstum, zur Erweiterung des Bewusstseins und zu Erlangung einer tiefen Ruhe.

Als sanfte Körpertherapie wirkt Qi Gong wie eine Brücke zwischen Körper und Geist, die die Bereiche Psychosomatik, Psychotherapie und Spiritualität sehr pragmatisch miteinander verbindet.

Die „Meditation in Bewegung“ fördert Gesundheit, stärkt Abwehrkräfte und sorgt für Ausgeglichenheit auf allen Ebenen.

Sie wird in der Prävention und therapeutisch eingesetzt.

Neben dem Aktivieren der Lebensenergie (bei Stagnation) wirkt Qi Gong nachhaltig auf das Regenerieren des Qi bei Schwäche-Syndromen.

Dazu zählen Herz-Kreislauf Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Burn-out und zahlreiche chronische Erkrankungen.

Ziel:

Die Qi Gong Übungsleiterausbildung befähigt Sie, selbständig Kurse zu leiten und individuell abgestimmte Einzelsitzungen durchzuführen. Schwerpunktmäßig erlernen Sie die inneren Abläufe des Qi.

Im Mittelpunkt steht:

- Intensive Übungspraxis der verschiedenen Qi Gong Formen
- Energetische Zusammenhänge zwischen Bewegung, Atmung und Bewusstsein
- Verknüpfung des Qi Gong mit den Grundlagen der TCM

Inhalte:

Grundlagen der TCM

Die fünf Wandlungsphasen

Funktion der Organe, Syndrome Niere, Lunge, Milz, Herz, Leber

Die acht Leitkriterien (Bagang)

Erlernen der 15 Ausdrucksformen

Energiewahrnehmung; Yin und Yan Erdung;

Öffnen und schließen, Steigen und Sinken;

Energiediagnostik über die Hände und Energiezentren

Ausdehnung und Ladung der Energieräume (Dantien, Chakren)

Heilende Laute**Brokatübungen**

stabiler Reiterstand, Zentrierung, Dantien,

Strukturübungen, Haltungsprinzipien;

Energetik, Meridiane, Wirkung, Besonderheiten

Erkennen energetischer Dysbalancen anhand der Haltung und

Bewegung,

Stilles Qi Gong

Energiekreislauf; Kleiner kosmischer Kreislauf

Das innere Lächeln; Shen, Philosophie

Bedeutung der Stille

Grundübungen zur Reinigung und Harmonisierung der Organenergien

Chan Mi Gong

Die drei Basisübungen

Anatomische und energetische Wechselwirkungen;

Zielgruppengerechte Anwendung

Methodik/ Didaktik

Krankenkassenanerkennung

Praktische Prüfung: Zielgerichtete Übungssequenzen

Dauer: 90 Unterrichtseinheiten
davon 60 UE Präsenzzeit
plus 30 UE häusliches Training online

Gebühr: 1280,- Euro

incl. ausführlicher Unterlagen zum häuslichen Üben.
(USt.-befreit; als Kosten für berufliche Weiterbildung steuerlich
absetzbar)

Zertifikat:

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des Instituts *Klang
der Erde* bescheinigt:

Qi Gong Übungsleiter/in
mit Angabe der Unterrichtseinheiten und der Inhalte

*Maria Magdalena Bölling,
Pädagogin (B.A), Förderlehrerin,
Dipl. Medizinische Qi Gong Trainerin*