

气  
功

# Qigong-Ausbildung zum/zur KursleiterIn

ab Sept. 2012  
in Kaltenkirchen und Hamburg

Unsere Qigong-Ausbildung zum/zur KursleiterIn richtet sich an InteressentInnen, die fachlich fundierte Kenntnisse und kompetente Fähigkeiten in Qigong erwerben wollen, um sich zugunsten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung intensiv mit Qigong auseinander zu setzen oder um Qigong in eigenen Kursen weitergeben bzw. innerhalb ihres Berufes (Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik, Soziologie etc.) einsetzen zu können.

Inhaltlich wird unsere Ausbildung zum/zur KursleiterIn nach den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) konzipiert. Sie wird berufsbegleitend (an Wochenenden) durchgeführt, dauert drei Jahre und umfaßt ca. 390 UE à 45 Minuten.

Die für diese Ausbildung ausgewählten Übungsserien werden den TeilnehmerInnen sorgfältig und gründlich vermittelt. Während der Ausbildungszeit sammeln die TeilnehmerInnen die Erfahrungen mit Qigong am eigenen Leib durch die Praxis - geduldig, regelmäßig und schrittweise (allein und in der Gruppe) zu üben. Bei Bedarf werden Korrekturen durch unsere erfahrenen DozentInnen gegeben. Dadurch können die TeilnehmerInnen das Erlernte verarbeiten und eine solide Vertrautheit mit dieser Übungsmethode erwerben, um sie mit der Zeit allmählich zu verinnerlichen. So ist es möglich, einerseits Vertrauen in sich selbst und die eigene Arbeit zu gewinnen, andererseits aber auch eine gewisse Vorsicht und Demut walten zu lassen.

Bei der Auswahl der (insgesamt 19) Übungen, die für unterschiedliche Zielgruppen geeignet sind, wird das breite Spektrum des Qigong berücksichtigt. Die Auswahl umfaßt sowohl die sog. „Standardübungen“ als auch weiterführende Übungen; die Übungen im Liegen, im Sitzen und im Stehen, die stillen Übungen und die mit Bewegungen. So erhalten Sie ein ausreichendes Repertoire an Übungsgut.

Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen eine Einführung in die theoretischen Hintergründe des Qigong, in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in die weiteren Fachdisziplinen wie Didaktik / Methodik (Pädagogik), Gruppendynamik bzw. Gruppenleiter-Persönlichkeit sowie Sportmedizin / Trainingslehre und Biomechanik.

Neben dem Verständnis der theoretischen Hintergründe des Qigong, einer kompetenten Vermittlung und der individuellen Begleitung durch qualifizierte DozentInnen ist es unerlässlich, selbst mit den Übungen zu arbeiten, um das eigene Qi zu kultivieren und damit sich selbst zu schulen. Nur durch die regelmäßige Arbeit mit Qigong können die positiven Wirkungen am eigenen Leib erfahren und nachvollzogen werden.



## **Themen-Überblick:**

### **I. Theoretisches Basiswissen von Qigong:**

\* Definition von Qigong \* Charakteristika des Qigong \* Diverse Qigong-Schulen \* Grundbegriffe des Qigong \* drei methodische Grundlagen des Qigong \* Grundkriterien der Qigong-Praxis \* Wirkprinzipien \* Qigong und Sexualität / Schwangerschaft \* Qigong und Psychologie + chinesische Philosophien (Einführung)

### **II. Qigongübungen:**

#### **II.1. „Standardübungen“:**

\* Qigong im Liegen wie FangSong Gong (Entspannungsübung) und NeiYang Gong (innere Regulation) \* Qigong im Sitzen wie „Schauen nach innen“ (NeiShi Fa) \* Qigong im Stehen wie ZhanZhuang („Stehende Säule“) und BaDuanJin („8 Brokate“) \* Qigong im Gehen wie MoZhuang Bu („Mühlstein-Gang“)

#### **II.2. Weiterführende Übungen:**

\* Qigong im Liegen wie DanTian WoGong (DanTian Übung im Liegen) und ZhanZhuang QiGong („liegende“ Säule) \* Qigong im Sitzen wie DanTian ZuoGong (DanTian Übung im Sitzen), LiuZiJu'e ZuoGong (6 heilende Laute im Sitzen) und Xiao Zhou Tian (kleiner Qi-Kreislauf) \* Qigong im Stehen wie

Chang-Shou Gong („Übung fürs lange Leben“), PingGan Fa („Leber“- beruhigende Übung), GuanQi Fa („Qi-Dusche“), Taiji Qigong ShiBaShi (Taiji Qigong mit 18 Übungen), LiuZiJu'e DongGong (6 heilende Laute mit Bewegungen) und DaLi Gong (Übung der großen Kraft) \* Qigong im Gehen wie HeXing Gong (Gang des Kranichs) und LaoWeng XingGong (Gang des alten Gelehrten)

### **III. Pädagogik / Gruppendynamik**

\* Didaktik / Methodik \* Aufbau eines Kurses \* Gruppendynamik & Gruppenleiterpersönlichkeit

### **IV. Westliche Medizin / Sportmedizin:**

\* Anatomie & Physiologie (Einführung / Bewegungsapparat und innere Organe) \* Biomechanik inkl. Vermeidung von Verletzungen / Überanstrengungen Weichteile & Gelenke etc.) \* Trainingslehre \* Erste Hilfe (dieser Kurs muss extern besucht werden) etc.

### **V. Basiswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM):**

\* Grundlegende Elemente wie Qi, Jing-Essenz, Shen-Geist etc. \* Yin-Yang-Prinzipien \* WuXing (Fünf Wandlungsphasen / Elemente) \* Krankheitslehre / Syndrom-Diagnostik \* Präventions- und Therapiekonzept \* Meridiansystem \* ZangFu / „Organ“-System

### **AusbildungsleiterInnen\*:**

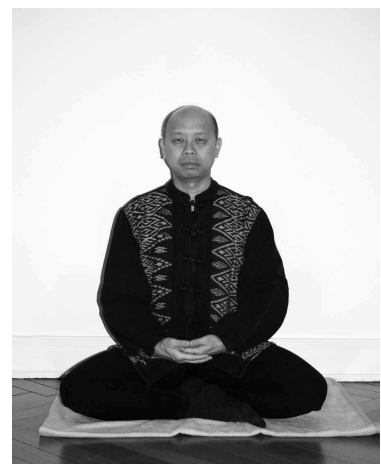
Foen Tjoeng **Lie** (Ausbildungsleiter; verantwortlich für Konzept / Inhalt)

Regina **Bondzio** (Co-Leiterin)

### **Mitwirkende Dozenten\*:**

Dr. Michael **Hoffmann** (für TCM)

Andreas **Oldekamp** (Anatomie/Pädagogik)



## Termine für das 1. Ausbildungsjahr\*\* / Unterrichtszeiten (Änderungen vorbehalten):

* 01.- 02.09.2012	* 20.- 21.10.2012	17.- 18.11.2012	*08.- 09.12.2012
* 26.- 27.01.2013	23.- 24.02.2013	06.- 07.04.2013	11.- 12.05.2013
08.- 09.06.2013			
<p><i>* bei diesen Terminen wird mit der Taiji-Ausbildungsgruppe wegen der identischen Lehrstoffe zusammen unterrichtet.</i></p> <p><i>** Die Termine für das 2. Und 3. Ausbildungsjahr werden jeweils am Anfang des vorangehenden Ausbildungsjahr bekannt gegeben.</i></p> <p><b>Unterrichtszeiten:</b></p> <p><u>Samstag:</u> 09:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00 Uhr und</p> <p><u>Sonntag:</u> 09:00 - 13:00 / teilweise 9:00-12:00 und 13:30-16:30 Uhr siehe Tabelle</p>			

## Teilnahmegebühren:

In den Teilnahmegebühren sind die gesetzliche MWSt. und die Kosten für die Kursunterlagen (Skripte ohne Bücher) enthalten. Die Anreise-, Unterbringungs- bzw. Aufenthaltskosten müssen die TeilnehmerInnen selbst tragen.

€ 1.800,-	regulär	• für das 1. Ausbildungsjahr mit 9 Terminen / = € 200,- (regulär) bzw. € 190,- (Clubtarif) für jeden Wochenendtermin)
€ 1.710,-	Clubmitglied	

## Organisatorisches:

- Die Gesamtdauer der berufsbegleitenden Ausbildung beträgt drei Jahre mit jeweils ca. 8 - 10 Terminen (an Wochenenden) mit ca. 390 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten.
- Für die Teilnahme wird eine Erfahrung mit Qigong oder mit einer anderen körperorientierten Methode wie Taiji, Yoga, Feldenkrais, Eutonie, Alexander Technik, Physiotherapie / Krankengymnastik, Tanzen (Afro, Ausdruck, Jazz oder Improvisation), Pantomime etc. erwünscht (jedoch nicht obligatorisch!).
- Es gibt keine gesonderten Einführungs- bzw. Auswahltermine. Die InteressentInnen können jedoch Wochenend- oder Ferienkurse, die Kolibri Seminare veranstaltet, besuchen, um Inhalte und ggf. den Ausbildungsleiter Foen Tjoeng Lie persönlich und seine Arbeitsweise kennen zu lernen. Die Termine dieser Kurse können der Internetseite [www.kolibriseminare.de](http://www.kolibriseminare.de) / [Aktuelle Termine](#) entnommen werden oder postalisch angefordert werden. Ersatzweise können die InteressentInnen an dem ersten Ausbildungstermin unverbindlich teilnehmen. Falls sie die Ausbildung nicht fortsetzen, werden nur die Kosten für diesen besuchten Termin berechnet.
- Der/die AusbildungsleiterIn behält sich vor, TeilnehmerInnen bei mangelnder (körperlicher / geistiger) Eignung (trotz Vorerfahrungen) von der Ausbildung (auch nach Beginn der Ausbildung) auszuschließen.
- Die TeilnehmerInnen müssen Erfahrungsberichte während der Ausbildung regelmäßig (vierteljährlich) und einen Fallbericht über den Einsatz von Qigong vor Ende der Ausbildung abgeben.
- Die Abschlußprüfung (Theorie & Praxis) findet am Ende der Ausbildung statt und kann maximal 2x versucht werden. Der Termin für die Wiederholung der Abschlußprüfung wird ge-

sondert genannt. Für die wiederholte Abschlußprüfung wird eine Gebühr in Höhe von € 220,- erhoben.

- Ein vom DDQT anerkanntes Zertifikat wird erteilt, wenn die TeilnehmerInnen die Abschlußprüfung bestehen und die Ausbildung regelmäßig besucht haben, die Fehlzeiten 15% der gesamten Unterrichtsstunden nicht übersteigen und alle Erfahrungsberichte sowie Fallbericht / Abhandlung abgegeben wurden.
- Beim Verzicht oder beim Nichtbestehen der Abschlußprüfung kann eine Teilnahmebescheinigung anstelle des Zertifikats ausgestellt werden, wenn die sonstigen Bedingungen (Erfahrungsbericht und regelmäßige Teilnahme) erfüllt werden (siehe oben).
- Eine Assistenz bzw. Hospitation bei einer/m der AusbildungsleiterInnen wird gegen zusätzliches Entgelt im zweiten Ausbildungsjahr oder nach Abschluß angeboten. Die Kosten werden nach Umfang mit den Kandidaten abgestimmt.

### **Anmerkung:**

- Das **Zertifikat** von Kolibri Seminare wird vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT), Volkshochschulen und weiteren Institutionen anerkannt!
- Die Anerkennung durch die Krankenkassen setzt einen Ausbildungsumfang von mindesten 300 UE und bestimmte Berufe wie Ärzte, Psychologen, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Pädagogen etc. voraus. Diesbezügliche Informationen können bei den Kassen erfragt werden.
- Die **Teilnahmebescheinigung** wird vom Dachverband (DDQT) und von den Krankenkassen NICHT als Nachweis der Befähigung als KursleiterIn akzeptiert.

### **Auskunft & Anmeldung:**

#### ***Kolibri Seminare Nord***

Funkenberg 8

24568 Kaltenkirchen

Tel. / Fax : 04191/957235

E-Mail : nord@kolibriseminare.de

Internet: www.kolibriseminare.de

**Curriculum / Qigong Ausbildung D 20 / Norddeutschland**  
 September 2012 - Juni 2013 / 1. Jahr / \* Änderungen vorbehalten

	<u>Termine</u>	<u>Inhalt</u>	<u>DozentIn</u>
1	1.- 2.Sep.2012 Zusammen mit Taijiquan-Ausbildung in Hamburg	<b>Grundlagen der chin. Übungssysteme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Grundhaltungen:</u> MaBu (Sattelsitz), GongBu (Ausfallschritt) &amp; XuBu („Leere“-Schritt), JinBu (vorwärts gehen)</li> <li>• <b>Qigong-Übungen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Qigong mit 18 Folgen ( 1 – 10) / Teil 1</li> </ul> </li> </ul>	Regina <b>Bondzio</b>
2	20.- 21. Okt. 2012 Zusammen mit Taijiquan-Ausbildung in Kaltenkirchen	<b>Grundlagen der chin. Übungssysteme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ZhanZhuang (Stehende Säule)</li> <li>• <b>Qigong-Übungen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Qigong mit 18 Folgen (11 – 18) / Teil 2</li> <li>• Wiederholung &amp; Korrektur</li> </ul> </li> </ul>	Regina <b>Bondzio</b>
3	17.-18. Nov. 2012 Samstag: Öffentlich in Hamburg	<b>Qigong-Übungen:</b> Ba Duan Jin (8 Brokatübungen) Wiederholung & Korrektur	Foen Tjoeng <b>Lie</b>
4	08.-09. Dez. 2012 Zusammen mit Taijiquan-Ausbildung in Kaltenkirchen	<b>TCM-Grundlagen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteristika der TCM (Ganzheitliche Betrachtungsweise) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin und Yang</li> </ul> </li> <li>• Meridiansystem (Einführung)</li> <li>• Prävention und Therapiegrundsatz</li> </ul>	Dr. Michael <b>Hoffmann</b>
5 *	26. – 27.01. 2013 Zusammen mit Taijiquan-Ausbildung in Hamburg	<b>Grundlagen der chinesischen Übungssysteme:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbegriffe: Jin-Kraft</li> <li>• 3 Säulen der Methodik: Schulung von Körper, Geist und Atmung</li> </ul>	Foen Tjoeng <b>Lie</b>
6	23.- 24. Feb. 2013 in Kaltenkirchen	<b>Qigong-Basiswissen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Definition</li> <li>• Charakteristika des Qigong</li> <li>• <b>Qigong-Übungen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba Duan Jin (8 Brokatübungen)</li> <li>• Wiederholung &amp; Korrektur</li> </ul> </li> </ul>	Andreas <b>Oldekamp</b>
7*	06. – 07.04.2013 2013	<b>Qigong-Basiswissen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diverse Schulen und Richtungen</li> <li>• <b>Qigong-Übungen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan Tian Übung im Liegen</li> </ul> </li> <li>• Chang Shou Gong (Übung für langes Leben) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung &amp; Korrektur</li> </ul> </li> </ul>	Foen Tjoeng <b>Lie</b>
8	11.- 12. Mai 2013	<b>Qigong-Basiswissen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong und Sexualität</li> <li>• Qigong und Schwangerschaft</li> <li>• <b>Qigong-Übungen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nei Shi Fa (nach innen schauen)</li> <li>• Wiederholung &amp; Korrektur</li> </ul> </li> </ul>	Regina <b>Bondzio</b>
9	08.- 09.Juni 2013 Zusammen mit Taijiquan-Ausbildung in Kaltenkirchen	<b>Sportmedizinische Gebote / Teil 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsapparat</li> <li>• Allg. Trainingslehre</li> </ul>	Andreas <b>Oldekamp</b>
<b>Unterrichtszeiten:</b>		<u>Samstag:</u> 09.00 – 12.30 und 14.30 - 18.00 Uhr und <u>Sonntag:</u> 9.00 – 13.00 Uhr	
		<b>! Achtung !</b> * <u>Sonntag:</u> 9.00 – 12:00 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr	