

# Qigong- und ChanMiGong- Kursleiter-Ausbildung Baukasten-Ausbildung der DQGG e.V.

**Traditionelles chinesisches Qigong und das aus dem Tibet stammende Chan Mi Gong sind wie Yang und Yin.**

**Sie ergänzen einander und bereichern das Gesamtverständnis.**

**Darum haben wir Chan Mi Gong in die Kursleiterausbildung als ein Standbein mit integriert.**

## Zielgruppe:

Die Ausbildung wendet sich grundsätzlich an Menschen, die mit Qigong eine Möglichkeit der Zentrierung suchen und den Weg in die eigene innere Mitte.

Insbesondere jedoch auch an Menschen, die in Prävention und Therapie beschäftigt sind: Ärzte, Akupunkteure, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Pädagogen, Übungsleiter im Bereich Sport, Tanz, Musik, Arbeit mit Kindern, Seniorensport, Erwachsenenbildung und andere Interessierte

**Ausbildungsstruktur:** Die Kursleiter-Ausbildung gliedert sich in Ausbildungswochenenden mit jeweils 12 h (ZS), eine Intensivwoche à 48 ZS und ein verlängertes Wochenende à 36 ZS. Die gesamte Kursleiter-Ausbildung umfasst insgesamt 228 ZS inklusive das 12-stündige Abschlusscolloquium.

Mit vier weiteren Wochenendeinheiten á 12 ZS incl. Prüfung erwirbt man das Zertifikat Kursleiter in Chan Mi Gong. Die Kursleiterausbildung in Chan Mi Gong umfasst insgesamt 276 Zeitstunden inklusive Prüfung.

Die Kursleiterausbildung und die Spezialausbildung zum Kursleiter in „Qigong mit Kindern“ haben z.T. gemeinsamen und z.T. getrennten Unterricht, meist zu denselben Unterrichtszeiten.

Der Unterricht entspricht den Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT), so dass die Anerkennung in Form des Gütesiegels direkt dort beantragt werden kann. Einzeleinheiten können für Mitglieder der DQGG e.V. als Baukastenelemente der Kursleiterausbildung der DQGG e.V. besucht werden.

**Unsere Kursleiterausbildung entspricht den neuen Anforderungen der Krankenkassen von 300 Unterrichtsstunden (entspricht 228 Zeitstunden)**

## Aufbaumöglichkeiten:

Im Anschluss an die Qigong-Kursleiter-Ausbildung ist eine aufbauende Ausbildung zum **Qigong-Lehrer** möglich.

## Die Kursleiterausbildung gliedert sich inhaltlich in:

### Praxis:

- **Daoistisches und medizinisches Qigong:**
- Körperhaltung und Struktur in Qigong, Die 3 Regulationen und andere Übungsprinzipien, Basisübungen und kurze Übungsreihen wie die Übung „Ursprung des Lichts“, die Meisterübung oder die Dantianübungen, eine längere Übungsreihe (Himmel und Erde verbinden), Qigong-Gehen (Nierenschritt, Nierenschritt auf der Stelle, Grundlagen des Guolin Qigong, Stilles Qigong (Inneres Lächeln, Die Entspannung in 4 Wegen, Der kleine himmlische Kreislauf, Die heilenden Laute).
- **Chan Mi Gong: Basisübungen**, Hui Gong, Übung zur Stärkung der Augen, Übung zur Senkung des Blutdrucks, Yin Yang He Qi Fa 1. Teil, Renbu 1. Teil, Chan Mi Gong-Gehen, Stille Visualisierungsübungen und Einführung in die Mantrik.

### Theorie:

- **Theorie der TCM** und des **Chan Mi Gong** (Yin und Yang-Lehre, die Elementenlehre, Meridiane und Energiebahnen und Zentren)
- **Philosophische und kulturelle Hintergründe** beider Systeme
- **Pädagogik, Didaktik, Supervision**  
Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichts, Unterrichtsmethoden, Lehrproben, Supervision

### Trainingsseminar, Abschlussvorbereitung

Wiederholung, Vertiefung, Erfahrungsaustausch, Vorbereitung auf das Abschlusscolloquium

### Voraussetzungen für den Abschluss:

- Teilnahme an den vorgesehenen Unterrichtseinheiten und am ganzen Prüfungswochenende (Dokumentation jeder Übungseinheit im Ausbildungsheft: Inhalte, Übungserfahrungen und Fragen)
  - 4 Hospitationsstunden (à 15,- €) mit 4 Hospitationsberichten \*
  - 2 Einzelstunden (à 45,- €) davon 1 Stunde in der ersten Ausbildungshälfte \*
- \* bei allen DozentInnen zu belegen und separat zu bezahlen

### Abschlusscolloquium

- Anforderungen:
- schriftliche Hausarbeit über ein Qigong-relevantes Thema (ca. 8-10 Seiten) **Vorlage 2 Monate vor Prüfung**
  - schriftliche Prüfung
  - Lehrprobe von 30 Minuten Dauer
  - mündliches Prüfungsgespräch

### AusbilderInnen:

Dr. Zuzana Šebková-Thaller, (Leitung)  
Berta Müller, Evelyn Beham, Christine Klinger-Böhm,  
Gudrun Seitz-Heyl, Dieter Mayer

<b>10. – 11.02.2012</b>	
<b>E 1</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b> Praxis: <b>Chan Mi Gong-Basisübungen</b> Vorstellung der Ausbildung und Kostproben der einzelnen Themata. Der Stand, einfache Harmonisierungsübungen. Vorstellung der Übungen der Ausbildung. Theorie: Was ist Qigong? Yin und Yang, die TCM-Säulen
<b>16.- 17.03.2012</b>	
<b>E 2</b>	<b>Qigong-Massagen und Selbstmassage:</b> Rücken und Kopf. Klopfübungen, <b>Chan Mi Gong-Basisübungen</b> Theorie: Einführung in die 5-Elementen-Lehre. Das Element Wasser: Blasen- und Nierenmeridian
<b>20. – 21.04.2012</b>	
<b>E 3</b>	<b>Qigong-Massagen und Selbstmassagen</b> , Hände und Füße, Klopfübungen, <b>Chan Mi Gong-Basisübungen</b> Theorie: Das Element Holz. Leber- und Gallenblasenmeridian
<b>22. – 23.06.2012</b>	
<b>E 4</b>	<b>Dantianübungen und Chan Mi Gong-Basisübungen</b> Theorie: Die innere Struktur der einzelnen Übungen und des ganzen Zyklus
<b>28. – 29.09.2012</b>	
<b>E 5</b>	<b>Dantianübungen und Chan Mi Gong-Basisübungen</b> Theorie: Das Element Feuer: Herz- und Dünndarmmeridian Pädagogik: Fehler sehen
<b>12. - 13.10.2012</b>	
<b>E 6</b>	„Himmel und Erde verbinden“ Theorie: <b>Das Element Feuer: der dreifache Erwärmer, Herzbeutelmeridian</b>
<b>16. – 21.11.2012 – 6 Tage</b>	
<b>E7-10</b> 48ZS= 4Einh	„Himmel und Erde verbinden“, Dantianübungen, <b>Chan Mi Gong-Basisübungen und HuiGong, Qigong-Gehen, Chan Mi Gong-Gehen</b> Theorie: Das Element Metall: Dickdarm- und Lungen-Meridian, Sondermeridiane. Meridianuhr Pädagogik: Fehler sehen und korrigieren - kurze Lehrprobe
<b>15. – 16.02.2013</b>	
<b>E 11</b>	„Himmel und Erde verbinden“ <b>Stilles Qigong</b> Theorie: Das Element Erde: Magen- und Milzmeridian praxisbezogene Anatomie
<b>15. – 16.03.2013</b>	
<b>E 12</b>	<b>Qigong-Gehen, Bewegung in Ruhe</b> Die verschiedenen Arten des Stehens und Sitzens, Der Atem, praxisbezogene Anatomie, Notfallbewältigung
<b>07. – 08.06.2013</b>	
<b>E 13</b>	Wiederholung und Reflektion des eigenen Wissens <b>(Theorie)</b> und Übestandes Supervision, <i>informelle Zwischenprüfung</i> (Theorie und Praxis) zur Orientierung

<b>12. – 15.09.2013 - verlängertes WE</b>	
<b>E14-16 36ZS</b>	<b>Chan Mi Gong Basisübungen, Hui Gong, Vertiefung Qigong-Gehen</b> Pädagogik, Didaktik: Wie baue ich meine Kurse auf? „Das Drum-Herum“ (Versicherung etc.) Wo und wie biete ich meine Kurse an? Unterrichtsproben
<b>22. – 23.11.2013</b>	
<b>E 17</b>	<b>Dantianübungen, Vertiefung Stilles Qigong, Stilles Qigong. ChanMi: Yin Yang He Qi Fa, 1.Teil</b>
<b>2014</b>	
<b>E 18</b>	<b>Praxis: Wiederholung Theorie: Wiederholung</b>
<b>2014</b>	
<b>E 19</b>	<b>Prüfung Qigong-Kursleiter</b>
<b>Aufbau zu Chan Mi Gong 2014</b>	
<b>E 20</b>	<b>Chan Mi Gong: Augenübung; RenBu, 1.Teil</b>
<b>2014</b>	
<b>E 21</b>	<b>Chan Mi Gong: Übung zur Blutdrucksenkung</b> Theorie: Chan, Tibet, Buddhismus, Tantra, Mi-Schule
<b>2014</b>	
<b>E 22</b>	<b>Chan Mi Gong: Wiederholung</b> Theorie: Dzogchen; Wiederholung
<b>2014</b>	
<b>E 23</b>	<b>Prüfung Chan Mi Gong-Kursleiter</b>

Änderungen vorbehalten!

### Zum Kennenlernen

bieten wir die Möglichkeit, an den Samstagen der laufenden Ausbildungseinheiten zu schnuppern.

Die Kosten hierfür belaufen sich auf 60,- Euro.

Wir bitten um vorherige schriftliche Anmeldung.

**Kursort:** Augsburg, Schrankenstraße 8, 86150 Augsburg



### Dr. Zuzana Šebková-Thaller



ist Kunsthistorikerin und Mutter von 7 Kindern.

Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft, Lehrtätigkeit im In- und Ausland, Buchautorin

Zu ihren Qigong-LehrerInnen gehören: Josefine Zöller, Meisterin Ma Hui Wen, Meister Wang Yu, Meisterin Jiang Xue Ying, Großmeister Liu Han Wen, Prof. Cong

Yongchun, Prof. Ding und Prof. Lin Zong Peng, Prof. Li Zhi Nan.

### Anmeldebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursleiterausbildung ist eine mindestens einjährige Vorerfahrung mit Üben von Qigong oder anderen Bewegungskünsten.

Die endgültige Anmeldung zur Ausbildung an unserem Institut wird durch einen schriftlichen Ausbildungsvertrag vollzogen, mit dem Sie sich zur Teilnahme an der gesamten Ausbildung verpflichten.

Die Übernahme in das Aufbaustudium in Chan Mi Gong, wie auch in die weiterführende Lehrerausbildung erfolgt in gegenseitigem Einverständnis und durch Abschluss eines weiteren Ausbildungsvertrages. Der erfolgreiche Abschluss dieser Ausbildungen endet mit der Verleihung des Zertifikats: Qigong-Lehrerin bzw. ChanMiGong KursleiterIn

**Storno:** Bei Absage bis 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist der Rücktritt kostenfrei. Danach fällt eine Stornogebühr in Höhe der Anzahlung von 500,- € an.

### Kurszeiten:

Wochenende: Freitag: 17 – 22 Uhr - Samstag: 9 – 19 Uhr

Intensivwoche: Fr - Mi: 9 - 19 Uhr

langes Wochenende: Do - So: 9 - 19 Uhr

### Kursgebühr:

**Qigong-Kursleiter: 2.870,- € + Aufbau ChanMiGong 620,- €**

**Anzahlung** von 500,- € 3 Wochen (Frühbucher 3 Monate) vor Einheit 1 spesenfrei für den Empfänger auf folgendes Konto:

**Raiffeisenbank Gunzenhausen,  
Konto Nr. 73 19 266, BLZ 760 694 68**

### Abbuchung per Lastschriftverfahren

für Qigong-Kursleiter:

24 monatliche Raten á 99,- € (pro Einheit 150,-) Frühbucher 89,- €

für Aufbau ChanMiGong:

6 monatliche Raten á 103,- € (pro Einheit 150,-)

**Belegung einzelner Einheiten: 180,- € per Barzahlung**

Änderungen vorbehalten!

Für Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.

Porträtbild: Jasmin Lohner

# Qigong-Kursleiter-Ausbildung

nach Wahl mit Aufbau

## Chan Mi Gong

2012 - 2014



## Qigongweg

Ausbildungs- und Forschungszentrum für  
Qigong und Chan Mi Gong

**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**

Schrankenstraße 8, 86150 Augsburg

Tel.: 0821-4 54 09 22, Fax: 0821-5047583

email: [ausbildung@qigongweg.de](mailto:ausbildung@qigongweg.de)

[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)

[www.qigong-augsburg.com](http://www.qigong-augsburg.com)

Kursleiter-Ausbildung der DQGG