



Ausbildung zum/r QiGong Kursleiter/in und QiGong Trainer/in bei Myochu QiGong, Ismaning

Präambel

QiGong ist Teil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und wird seit über 3000 Jahren zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist angewendet.

Diese sanfte chinesische Bewegungslehre ist ein Weg der Lebenspflege und verhilft bei regelmäßigem Üben zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Durch Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung werden Körperenergien aktiviert und das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert. Stoffwechsel, Blutzirkulation und Immunsystem verbessern sich. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert.

In der Ausbildung zum QiGong Kursleiter erhalten Sie die Fähigkeit, QiGong für die eigene Gesundheit und Entwicklung einzusetzen und an Ihre Mitmenschen weiterzugeben, zur Förderung der Gesundheit und zur Prävention.

QiGong Kursleiterausbildung

Die Ausbildung bei Myochu QiGong richtet sich an Menschen, die eine fundierte QiGong Ausbildung in Praxis und Theorie anstreben, die QiGong als Weg sehen, Geist und Körper zu schulen und zu entwickeln und diesen Weg der Lebenspflege in ihrem persönlichen Umfeld und/oder im Beruf weitergeben möchten.

Für viele Berufe ist QiGong eine ideale Ergänzung, wie beispielsweise für Physiotherapeuten, Pädagogen, Erzieher, Gesundheits- und Heilpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte, Heilpraktiker oder Psychologen. Nicht zuletzt spielt QiGong als Methode zur Stressprävention und Entspannung auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement eine immer größere Rolle.

Intensive Übungspraxis sowie theoretische QiGong- und TCM-Kenntnisse befähigen die QiGong Kursleiter kompetent und eigenständig Kurse zu leiten bzw. Übungen ganz gezielt im Rahmen der beruflichen Tätigkeit einzusetzen. Didaktik und die zielgruppengerechte Zusammenstellung von Kursen, im Besonderen für Unternehmen, sind wesentliche Teile der Ausbildung.

Der Fokus der Ausbildung liegt auf Gesundheitsförderung und Prävention. Grundlegende Kenntnisse der westlichen und östlichen Medizin sind deshalb Bestandteil der Ausbildung.

Ausbildung QiGong Trainer / Einzelne Ausbildungswochenenden

Wenn Sie keine gesamte Kursleiterausbildung mit Abschlussprüfung machen möchten, haben Sie auch die Möglichkeit, nur das erste Ausbildungsjahr zu besuchen und erhalten ein Zertifikat zum QiGong Trainer.

Auch die Teilnahme an einzelnen Ausbildungswochenenden nach Wahl ist möglich.



Voraussetzungen für die Teilnahme

Voraussetzungen für die Teilnahme an der QiGong Ausbildung sind:

- eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit
- eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- die Bereitschaft regelmäßig zu üben
- Vorkenntnisse in QiGong sind nicht erforderlich

Ausbildungsgruppe

Die Ausbildung erfolgt in einer festen Gruppe mit mindestens 5 und maximal 8 Teilnehmern.

Ausbildungsort

Alle Kurse finden im Myochu QiGong Studio in Ismaning bei München statt.

Ausbildungsleitung

Ausbildungsleiterin für QiGong und Traditionelle Chinesische Medizin ist Sigrid Hummel. Dozentin für westliche Medizin sowie für naturwissenschaftlich medizinische Grundlagen ist Diplom Sport Wissenschaftlerin Karin Gmelch

Zertifizierung nach dem Deutschen Standard Prävention

QiGong wird von den deutschen Krankenkassen als Methode zur Stressbewältigung und Entspannung empfohlen. Alle QiGong Formen, die Sie in der Ausbildung kennenlernen, sind nach § 20 Abs. 1 SGB V mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert.

Die Inhalte der Ausbildung richten sich nach dem GKV-Leitfaden Prävention. Hier sind die fachlichen Mindeststandards für QiGong Kursleiter definiert, die ab 1.1.2021 in Kraft treten. Nach erfolgreicher Qualifikationsprüfung können Kursleiter Präventionskurse bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifizieren lassen.

Bei einer Ausbildung an einem privaten Institut, wie bei Myochu QiGong, muss für die Zertifizierung zusätzlich zu den 360 vorgeschriebenen Ausbildungsstunden der Nachweis von 200 Stunden Unterrichtstätigkeit erbracht werden.

Alle Informationen zur Zertifizierung sind zu finden auf der Website des [GKV Spitzenverbandes](#).



Ausbildungskonzept

Ausbildungsumfang

Die Ausbildung ist nebenberuflich und erstreckt sich über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren. Sie ist als Wochenendausbildung mit acht Ausbildungsmodulen aufgebaut. Für jedes Modul finden praktische und schriftliche Zwischenprüfungen zur Lernzielkontrolle statt. Den Abschluss bildet ein Wochenende zur Prüfungsvorbereitung und praktischen Prüfung.

Im Rahmen der Ausbildungswochenenden und der praktischen Prüfungen haben die Ausbildungsteilnehmer die Möglichkeit, innerhalb der Gruppe praktische Unterrichtstätigkeit zu üben.

Prüfung Kursleiter

Die Teilnahme an allen Modulen, Onlinekursen und Zwischenprüfungen ist Voraussetzung für die Zulassung zur Abschlussprüfung. Nach erfolgreich bestandener praktischer Abschlussprüfung und schriftlicher Abschlussarbeit erhält der Teilnehmer ein Zertifikat zum/r „QiGong-Kursleiter/in“ ausgestellt. Der Kursleiter ist berechtigt, im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von QiGong laufende Wochenkurse und Wochenendseminare für Anfänger zu leiten.

Der Abschluss zum **QiGong Trainer** ist nach dem 1. Ausbildungsjahr möglich.

Ausbildungsmodule

Praxis- und Theoriemodule

Die Ausbildung ist modular aufgebaut mit 6 Praxis- und 6 Theoriemodulen sowie einem Prüfungsmodul. Pro Jahr finden drei 3-tägige Ausbildungsseminare statt, in denen jeweils drei Praxis- und drei Theoriemodule unterrichtet werden.

Supervision und Zwischenprüfung

In einem jährlichen 5-tägigen Seminar werden die Inhalte der Praxis- und Theoriemodule vertieft. An diesem Wochenende finden auch die praktischen und theoretischen Zwischenprüfungen statt.

Prüfungsvorbereitung / Prüfung

Den Abschluss der Ausbildung bildet eine 3-tägiges Wochenende zur Prüfungsvorbereitung mit anschließender praktischer Abschlußprüfung.

Online-Mitgliedschaft

Während der Ausbildungszeit erhält jeder Ausbildungsteilnehmer eine Mitgliedschaft für den Myochu Onlineshop. Für alle QiGong Formen und für die Theorie stehen im Shop Lehrvideos bereit. Diese sind Teil der Ausbildung und sollen helfen, die erlernten Formen intensiv zu Hause zu üben und zu vertiefen.

Kontrollfragen helfen, auf Schwerpunkte zu achten. Über eine Kommentarfunktion ist es möglich Fragen zu stellen und sich mit den anderen Kursteilnehmern auszutauschen. Alle Fragen werden innerhalb von 48 Stunden online beantwortet. In der Mitgliedschaft sind auch alle Skripten und weitere Videos enthalten.



1. Ausbildungsjahr mit 4 Wochenenden

I. Modul 1 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Gesundheits-QiGong „Die 8 edlen Brokatübungen“

Lockerungs- und Aufwärmübungen
Stilles QiGong

Theorie:

Grundlagen QiGong und Qi
Entstehung und verschiedene Schulen, Stile und Richtungen des QiGong
Stressprävention mit QiGong

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

Stress aus westlicher Sicht
Wirkungsweise von Entspannungstechniken: Theorie und viele praktische Übungen.

II. Modul 2 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong

Schwingende Hände zur Lockerung
Stilles QiGong:

Theorie:

TCM Kenntnisse:
Die Philosophie von Yin und Yang und die 5 Wandlungsphasen
Aktueller Stand der klinischen Forschung zu QiGong.

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

Grundkenntnisse Anatomie am eigenen Körper kennenlernen
Faszientraining, Koordinationsübungen und Rückentraining in der Praxis
Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle



III. Modul 3 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Shaolin Knochenmark QiGong

Übungen zum Wecken des Qi
Atemübungen und Bewegungsübungen
Steh- und Sitzmeditation

Theorie:

Kenntnisse TCM und westliche Medizin:
Meridianlehre und Organfunktionskreise
Gesundheit und Krankheit aus Sicht der TCM und der westlichen Medizin

Fachwissenschaftliche Kompetenz / Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

Gesundheit und ein energiegeladenes Leben
Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung, Salutogenese
Functional Training und Herz-Kreislauftraining in der Praxis

IV. Supervision und Prüfungen - € 720,00

Freitag / Samstag / Sonntag / Montag jeweils von 9.00 bis 12.30 und 14.00 bis 18 Uhr
sowie Dienstag von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr.
36 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 48 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Vertiefung und praktische Prüfungen:
Gesundheits-QiGong „Die 8 edlen Brokatübungen“
Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong
Shaolin Knochenmark QiGong

Theorie:

Vertiefung Theorie Modul 1 bis 3, schriftliche Prüfung

Online Mitgliedschaft – 450,00

Die Bearbeitung der drei Lehrvideos für die Praxismodule erfordert mindestens 30 Stunden/ 40 UE.
Die Bearbeitung der Theorie ist mit mindestens 6 Stunden/ 8 UE veranschlagt.

Heimarbeit

Erarbeitung der Theorie von Modul 1-3 als Vorbereitung zur Prüfung.
mindestens 20 Stunden / 27 UE

Gesamt Unterrichtsstunden 1. Ausbildungsjahr
159,5 Stunden à 60 Minuten / 213 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Zertifikat QiGong Trainer/in



2. Ausbildungsjahr mit 5 Wochenenden

I. Modul 4 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Shaolin BaGua QiGong

Übungen zum Wecken des Qi
Bewegungsübungen, Atemübungen
Selbstmassage, Geh- und Stehmeditationen

Theorie:

Pädagogik & Didaktik Teil I
praktische Tipps zum Üben
Problembehandlung, Umgang mit Nebenwirkungen

II. Modul 5 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Klassisches Medizinisches QiGong in sechs Teilen

Theorie:

Anatomie und Physiologie
Neueste Forschungsergebnisse QiGong und Sportmedizin
Gesundheitsprävention, Gesundheitsförderung

III. Modul 6 - € 450,00

Freitag / Samstag / Sonntag jeweils von 9.00 bis 12.30 und von 14.00 bis 18 Uhr –
22,5 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Gesundheits-QiGong Ma Wang Dui

Vorbereitungs- und Lockerungsübungen

Theorie:

Wirkung, Einsatz, mögliche Kontraindikationen
Vertiefung Meridianlehre und Akupunkturpunkte
Pädagogik & Didaktik Praxis II

Westliche Medizin

Konzept der Mind-Body Medizin
Aspekte aus dem neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich
Verschiedene psychologische Ansätze



IV. Supervision und Zwischenprüfungen – 720,00

Freitag / Samstag / Sonntag / Montag jeweils von 9.00 bis 12.30 und 14.00 bis 18 Uhr
sowie Dienstag von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr.
36 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 48 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Praxis:

Vertiefung und praktische Zwischenprüfung:
Shaolin BaGua QiGong
Klassisches Medizinisches QiGong
Gesundheits-QiGong Ma Wang Dui

Theorie:

Vertiefung Anatomie und medizinisches Wissen (TCM und westliche Medizin),
schriftliche Zwischenprüfung Anatomie/Physiologie/westliche Medizin.

V. Prüfungsvorbereitung - € 360,00 | Prüfungsgebühr € 150,00

Freitag / Samstag von 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr / Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr
18 Unterrichtsstunden à 60 Minuten entspricht 24 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

An diesem Wochenende werden letzte Unsicherheiten besprochen und nochmal einige
Schwerpunkte geübt. In kurzen Vorträgen und Lehrproben zeigen die Teilnehmer/innen ihr
theoretisches und praktisches Wissen und leiten die Gruppe an.
Das Prüfungsgremium besteht aus drei Personen.

Online Mitgliedschaft - € 450,00

Die Bearbeitung der drei Lehrvideos für die Praxismodule erfordert
mindestens 30 Stunden/ 40 UE.

Heimarbeit

Bearbeitung der Theorie von Modul 4-6 als Vorbereitung zur Zwischenprüfung
mindestens 20 Stunden / 27 UE

Schriftliche Abschlussarbeit (Erstellung eines Kurskonzeptes für eine selbst gewählte Zielgruppe):
35 Stunden / 47 UE

Gesamt Unterrichtsstunden 2. Ausbildungsjahr
206,5 Stunden à 60 Minuten / 275 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Ausbildung QiGong Kursleiter/in
Gesamt 366 Unterrichtsstunden / 488 Unterrichtseinheiten

Zertifikat QiGong Kursleiter/in



Ausbildungsabschluss

Praktische und theoretische Kenntnisse präsentieren und Gruppe anleiten

Zu den Inhalten jedes Moduls erfolgt eine praktische und theoretische Kenntnisprüfung. Der/die Teilnehmer/in soll in der Lage sein, QiGong Formen zu präsentieren und die Schwerpunkte und Wirkung der Übungen zu erklären. Im Rahmen der Prüfung leitet er/sie die Ausbildungsgruppe an, korrigiert Fehler und erhält Feedback.

Die theoretischen Kenntnisse werden schriftlich sowie mündlich in der Gruppe abgefragt. Dies dient einerseits zur Überprüfung und Lernzielkontrolle, aber auch zur Vertiefung des Erlernten und zum Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern.

Lehrproben

Innerhalb der Ausbildungswochenenden haben die Ausbildungsteilnehmer/innen die Möglichkeit, die Gruppe anzuleiten und zu korrigieren sowie kleine Vorträge zu theoretischen Themen zu präsentieren. Die Themen und Übungen werden jeweils vorab besprochen.

Ziel ist es, dem Auszubildenden Sicherheit beim Unterrichten zu geben. Er/sie erhält Feedback von der Gruppe und vom Ausbilder. Defizite können danach gezielt bearbeitet werden.

Zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung sind folgende Kriterien zu erfüllen:

- Teilnahme an allen Modulen der Ausbildung
- Teilnahme an allen Zwischenprüfungen der praktischen und theoretischen Module
- Lehrproben
- Abschlussarbeit (Ausarbeitung eines Kurskonzepts zu einem speziellen Thema oder für eine spezielle Zielgruppe)
- Erfolgreich bestandene praktische und theoretische Abschlussprüfung (Korrekte Präsentation der erlernten QiGong Formen mit Erklärung von Schwerpunkten, Wirkungen, Einsatz sowie die Fähigkeit eine Gruppe anzuleiten. Verständnis für die Theorie und die Fähigkeit, diese einer Anfängergruppe zu erklären).

Anerkennung Module / Versäumte Module

Bei AusbildungsteilnehmerInnen, die für einzelne Module ein Studium bzw. eine Ausbildung an einem staatlichen Ausbildungsinstitut nachweisen können, ist eine Anerkennung dieser Module möglich.

Kann ein/e AusbildungsteilnehmerIn wegen Krankheit o.ä. an einem Modul nicht teilnehmen, ist es möglich, das im nächsten Ausbildungslehrgang nachzuholen. Die Ausbildungszeit verlängert sich entsprechend. Alternativ können die fehlenden Stunden in laufenden Kursen im Myochu QiGong Studio erworben werden. Mit Hilfe der Onlinekurse kann versäumter Unterrichtsstoff zuhause aufgearbeitet werden. Teilweise ist die Teilnahme an den Ausbildungskursen auch per Live Streaming möglich.



Ausbildungskosten

Pro Modul mit 30 UE (Unterrichtseinheiten à 45 Minuten) € 450,00.
Pro Supervisions- und Zwischenprüfungswochenende mit 48 UE € 720,00.
Prüfungsvorbereitung mit 24 UE € 360,00.
Online Mitgliedschaft pro Jahr € 450,00.

I. QiGong Kursleiter/in

Die Kosten für die Ausbildung zum/r Kursleiter/in mit 366 Unterrichtsstunden/488 Unterrichtseinheiten innerhalb von mindestens 2 Jahren beträgt € 5400,00.

Folgende Zahlungsweisen sind möglich:

€ 5400,00 Einmalzahlung
€ 2700,00 pro Jahr
€ 675,00 pro Quartal
€ 225,00 pro Monat (nur mit Lastschrift oder Dauerauftrag)

In den Ausbildungskosten sind enthalten:

- alle Ausbildungsmodule gemäß Ausbildungsplan
- alle Kenntnisüberprüfungen in den einzelnen Modulen
- Online Membership mit allen Skripten und Videos

Nicht in den Ausbildungskosten **enthalten** sind Unterbringung und Verpflegung, die Prüfungsgebühr für die Abschlussprüfung sowie zusätzliche QiGong Kurse und Einzelcoachings.

Die **Prüfungsgebühr** in Höhe von € 150,00 wird bei Anmeldung zur Prüfung fällig.

II. QiGong Trainer/in

Die Kosten für die Ausbildung zum QiGong Trainer/in mit 159,5 Unterrichtsstunden / 213 Unterrichtseinheiten betragen € 2520,00.

Folgende Zahlungsweisen sind möglich:

€ 2520,00 Einmalzahlung
€ 630,00 pro Quartal
€ 210,00 pro Monat (nur mit Lastschrift oder Dauerauftrag)

In den Ausbildungskosten sind enthalten:

- alle Ausbildungsmodule des ersten Ausbildungsjahres
- Kenntnisüberprüfungen für die Module des ersten Ausbildungsjahres
- Online Membership für ein Jahr mit allen Skripten und Videos

Für zusätzliche QiGong-Kurse, Wochenendkurse oder Einzelcoachings, die Ausbildungsteilnehmer *während der Vertragslaufzeit* besuchen, gewähren wir einen Rabatt von 20 %.



Zahlungsbedingungen / Rücktritt

Mit Bestätigung der Anmeldung durch die Myochu UG kommt der Ausbildungsvertrag zustande. Die Anmeldung gilt für die gesamte Ausbildungszeit.

Anfängerkurs / Probestunden zur Entscheidungsfindung

Um entscheiden zu können, ob eine QiGong Kursleiter Ausbildung bei Myochu QiGong das Richtige für Sie ist, empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem **Anfängerkurs**, auch als Online Kurs möglich.

Alternativ können Sie mehrere Probestunden in verschiedenen Kursen machen und erhalten so einen guten Eindruck von den QiGong Formen, die ich unterrichte. Gleichzeitig lernen Sie mich, meinen Unterrichtsstil und das QiGong Studio kennen. Wenn Sie sich für eine Ausbildung entscheiden, sind alle Probestunden kostenlos. Ansonsten beträgt die Gebühr für eine Probestunde € 18.

Ein kostenfreier Rücktritt vom Vertrag ist bis acht Wochen vor Ausbildungsbeginn durch schriftliche Erklärung möglich. Bei späterer Absage wird eine Gebühr in Höhe von € 450 fällig.

Es besteht ein Kündigungsrecht bis vier Wochen vor Beginn des zweiten Ausbildungsjahres. Eine teilweise Rückerstattung nicht in Anspruch genommener Ausbildungszeiten ist nicht möglich.

Es besteht ein Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund nach § 626 BGB.

Bitte beachten Sie die AGBs für die Ausbildung.