



Ablaufplan Ausbildung Kursleiter:in Basic – Lizenz B

1. Ausbildungsjahr – 6 Wochenenden à 20 Stunden

Wochenende 1

Gesundheits-QiGong Die 8 edlen Brokatübungen
die 8 Übungen des Systems | Lockerungs- und Aufwärmübungen | Stilles QiGong

Theorie: Grundlagen QiGong und Qi | Wichtige Begriffe | Drei Säulen des QiGong

Wochenende 2

Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong
die 18 Figuren des Systems | Schwingende Hände zur Lockerung | Stilles QiGong

Theorie: Wurzeln und Geschichte des QiGong | Schulen und Stile | Buddhismus, Daoismus, Konfuzianismus

Wochenende 3

Shaolin Knochenmark QiGong
Übungen zum Wecken des Qi | Atemübungen und Bewegungsübungen | die 8 Knochenmark QiGong
Übungen | Steh- und Sitzmeditation

Wochenende 4

Wiederholung und Vertiefung Praxis 1 – Die 8 edlen Brokatübungen
die 8 Übungen des Systems | Schwingende Hände zur Lockerung | Stilles QiGong

Theorie: Yin und Yang | die 5 Wandlungsphasen | wichtige Begriffe der TCM

Wochenende 5

Wiederholung und Vertiefung Praxis 2 – Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong
die 18 Figuren des Systems | Schwingende Hände zur Lockerung | Stilles QiGong

Theorie: Didaktik und Pädagogik Teil 1

Wochenende 6

Wiederholung und Vertiefung Praxis 3 – Shaolin Knochenmark QiGong
Atemübungen | Bewegungsübungen | die 8 Knochenmark Übungen | Selbstmassage

Theorie: Didaktik und Pädagogik Teil 2

Zusatzseminar – 15 Stunden

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen:
Anatomie und Physiologie



2. Ausbildungsjahr – 6 Wochenenden à 20 Stunden

Wochenende 7

Gesundheits-QiGong MaWangDui
die 12 Übungen des Gesundheits-QiGong MaWangDui | Vorbereitungsübungen zur Lockerung von Gelenken und Muskulatur

Wochenende 8

Wiederholung und Vertiefung Praxis 7 – MaWangDui
die 12 Übungen des Systems | Lockerungsübungen

Theorie: Kenntnisse TCM und westliche Medizin | Entstehung von Krankheiten | Meridianlehre | Organfunktionskreise | Behandlungsmethoden der TCM

Wochenende 9

Supervision und Prüfungen
8 edle Brokatübungen | 18 Formen der Harmonie | Shaolin Knochenmark QiGong

Theoretische Prüfung Didaktik & Pädagogik: Präsentation von Kurskonzepten

Wochenende 10

Shaolin BaGua QiGong
10 Übungen zum Wecken des Qi | Bewegungsübungen | Atemübungen | die 8 BaGua Übungen | Geh- und Stehmeditationen

Wochenende 11

Wiederholung und Vertiefung Praxis 10 – Shaolin BaGua
10 Übungen zum Wecken des Qi | Bewegungsübungen | Atemübungen | die 8 Übungen des BaGua | Stilles QiGong | Selbstmassage

Wochenende 12

Supervision und Prüfungen
Gesundheits-QiGong MaWangDui | Shaolin BaGua QiGong

Theoretische Prüfung TCM Teil 1 und Teil 2 | Kurzvorträge

Zusatzseminare – à 15 Stunden

Fachwissenschaft und naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen:
Psychologie
Sportanatomie und Sportphysiologie



Nach der zweijährigen Basisausbildung können Sie ein drittes Jahr für den Erwerb der Lizenz D und/oder der Lizenz E anschließen.

Kursleiter:in Professionell – Lizenz D

3. Ausbildungsjahr: Lizenz B und 6 Wochenenden
fachpraktische und fachwissenschaftliche Ausbildung bei Myochu QiGong

Kursleiter:in Prävention –Lizenz E

3. Ausbildungsjahr: Lizenz B und 35 Stunden fachpraktische Ausbildung bei Myochu QiGong
und 7 Workshops à 15 Stunden an der Qilin Akademie