



Ablaufplan Ausbildung Übungsleiter – Lizenz A

1 Ausbildungsjahr – 6 Wochenenden

100,5 Stunden Fachpraxis und 8,5 Stunden Fachwissenschaftliche Kompetenz

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

Wochenende 6

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

Zusätzliche Kurse – 50 Stunden

in **laufenden Kursen nach Wahl** im Myochu QiGong Studio:

2 Kurse mit 10 Terminen à 90 Minuten und 2 Kurse mit 10 Terminen à 60 Minuten