



## Ablaufplan Ausbildung Kursleiter:in Prävention - Lizenz E

### 1. Ausbildungsjahr – 6 Wochenenden

#### 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

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen:  
Anatomie und Physiologie



## 2. Ausbildungsjahr – 6 Wochenenden

### 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

Fachwissenschaft und naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen:  
Psychologie  
Sportanatomie und Sportphysiologie



### 3. Ausbildungsjahr – 3 Wochenenden

#### Wochenende 13

Klassisches Medizinisches QiGong nach Meister Takashi Tsumura  
Windübungen im Sitzen und Stehen | Übungen zur Immunabwehr | Heilende Laute

Übepraxis in besonderen Lebenslagen und bei Krankheit

#### Wochenende 14

Supervision Gesundheits-QiGong „Die 8 edlen Brokatübungen“ und Gesundheits-QiGong  
„Ma Wang Dui“

#### Wochenende 15

Klassisches Medizinisches QiGong nach Meister Takashi Tsumura  
Übungen bei Fatiguè Syndrom | Übungen bei Energiesyndromen  
Übungen bei Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen

Übepraxis in besonderen Lebenslagen und bei Krankheit

#### Zusätzliche Seminare an der Qilin Akademie

Medizinisches Grundlagenwissen 1 und 2 | Grundlagen Gesundheitsförderung und Prävention  
1 und 2 | Philosophie und Geschichte | Entwicklungsgeschichte QiGong | Naturwissenschaftliche  
Grundlagen 3

#### Gesamt 433 Zeitstunden

#### Abschlussprüfung

Theoretische Prüfung TCM Multiple Choice und detailliert ausgearbeitetes Kurskonzept für eine  
Zielgruppe nach Wahl

Praktische Prüfung Themen des 3. Ausbildungsjahres