



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (*Sportlehrer und Sporttherapeut*)  
Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Tel. 0177 5432 329

[www.qigong-ist-leben.de](http://www.qigong-ist-leben.de) email: soeren@punkt-balance.de

## **Ausbildung zum anerkannten Qigong Kursleiter**

Ausbildung in Kooperation mit der heimerer Akademie Stuttgart

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

**Qigong** ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der *Traditionellen Chinesischen Medizin*. Es handelt sich, um ein ganzheitliches, althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Qigong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse und ist eine bewährte Form der Selbstregulation. Es fördert die Gesundheitskompetenz. Daher sind Qigong Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Immer mehr Kliniken und Einrichtungen in Prävention und Rehabilitation erkennen das Potential dieser Methode. In der Erwachsenenbildung ist Qigong besonders geeignet, weil sich diese Methode für die unterschiedlichsten Zielgruppen eignet. Gerade auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Bewegungsmangel können durch Qigong wieder zu einem besseren Körperbewusstsein finden und die neu erlernten Übungen in ihren Alltag integrieren.

### **Zielgruppe**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Qigong intensiv lernen und praktizieren möchten. Sie richtet sich besonders an Teilnehmer/innen, welche Qigong in eigenen Kursen weitergeben (Kursleiter/in) bzw. innerhalb ihres Berufsfeldes wie Ergo-, Physio-, Psycho- oder Sport- und Bewegungstherapie, Pädagogik usw. einsetzen möchten.

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- durchschnittliche körperliche und geistige Stabilität, Flexibilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse, sowie die Verpflichtung zum täglichen Üben (mind. 30 min)
- Vorerfahrungen im Bereich Körperarbeit, Entspannung und Bewegung sind wünschenswert

### **Referent:**

Die Ausbildung wird geleitet von Sören Philipzik (Sportlehrer, Sport - und TCM Therapeut, anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & Bundesvereinigung für Taiji & Qigong), 25 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Kung Fu. Zu bestimmten Themen können Gastdozenten eingesetzt werden.

Die Ausbildung entspricht den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) und der Bundesvereinigung für Taijiquan & Qigong e.V. Das Netzwerk. Demnach umfasst die Ausbildung mind. 250 Zeitstunden (333 UE). Ziel der Ausbildung ist der Abschluss als **zertifizierte Qigong – KursleiterIn**. Nach erfolgreichem Abschluss kann eine Zulassung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) beantragt werden.





### **Abschluss und Zertifikat**

Der Lehrgang muss regelmäßig besucht werden. Theoretische Kenntnisse und didaktische Fähigkeiten werden überprüft (praktische Lehrprobe und schriftliche Theorie-Prüfung).

Es ist ein Übungstagebuch zu führen und, um den Entwicklungsprozess festzuhalten. Nach Möglichkeit werden regionale Lerngruppen zur Vertiefung gebildet.

### **Prüfungsvoraussetzungen**

- Regelmäßige aktive Unterrichtsteilnahme und eigenständiges Üben
- Lehrversuche während der Ausbildung
- Erfahrungsbericht zur eigenen Entwicklung und Erfahrung (Auswertung des Übungstagebuchs)

### **Handout**

Alle Teilnehmenden erhalten Seminarunterlagen zu den behandelten Themen.

Eigene ergänzende Aufzeichnungen sind notwendig, nach jedem Modul müssen die Inhalte durch die Teilnehmenden aufgearbeitet und durch eigene Erfahrungen ergänzt werden (Führung eines Übungstagebuchs und Erstellung eines Erfahrungsberichtes).

### **Ziel des Basisjahres**

Die Methoden und Übungen, die im Basisjahr gelernt werden,

- ermöglichen bisherige eigene Kurskonzepte des Bewegungs- und Entspannungsbereiches professionell um Übungen aus dem Qigong Bereich zu erweitern und Teilnehmende mit den Qigong Grundlagen vertraut zu machen.
- bilden die Grundlage für das Aufbaujahr um eine Zertifizierung als Qigong-Kursleiter/in zu erhalten
- Ziel der gesamten Ausbildung ist, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Qigong eigenständig und kompetent weiterzugeben. Basis dafür sind die erworbenen Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis. Die Teilnehmenden erlernen einige Standardübungen der verschiedenen Qigong - Schulen und Richtungen. Es wird ein ausreichend großes Übungsgut für die Praxis erworben. Dabei werden die stilübergreifenden Wirkungsprinzipien (Körper, Atmung, Geist) des Qigong erfahren und angewandt. Im Basisjahr werden hierfür die Grundlagen gelegt.



### Weitere Themen der Ausbildung sind

- Stilles und Bewegtes Qigong in Theorie und Praxis
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Methodik und Didaktik des Unterrichtes
- Geschichte und Traditionen: unterschiedliche Schulen, Richtungen, Stile und Systeme des Qigong
- Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten ( Therapie & Prävention)
- Grundzüge der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)
- Anatomie & Qigong

### Eckpunkte im Basisjahr 2020 / 21 ( 125 h = 167 UE)

Im Basisjahr sind folgende Module vorgesehen:

1. Modul (2 Tage): 9 /10. Mai  
Einstiegs- bzw. Orientierungswochenende (siehe extra Ausschreibung): Den Einstieg finden, 8 Brokate, Selbstmassage und Grundhaltung im Qigong, Yin Yang Theorie
2. Modul (2 Tage): 4 / 5.Juli  
Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung  
Säulen des Qigong); Philosophie & Bewegung der 5 Elemente
3. Modul (2 Tage): 3 /4. Oktober  
Traditionellen Chinesischen Medizin aktiv erleben:  
Das Spiels der 5 Tiere; Geschichte und Traditionen des Qigong
4. Modul ( 2.Tage): 14 /15.November  
Einstieg ins Stille Qigong (Therapeutisches Qigong):  
Die 6 Heilenden Laute; Verbindung von Ruhe und Bewegung

Anmerkung: Im Oktober 2020 tritt der neue Leitfaden Prävention der ZPP in Kraft. Diese Änderung betrifft nur Ausbildungen welche nach dem 1. 10. 2020 beginnen. Demnach muss die Ausbildungsumfang 360 h betragen. Dies beinhaltet Präsenz sowie Vor- und Nachbereitungszeit. Bereits absolvierte Bausteine zur Anatomie, Pädagogik, Methodik / Didaktik etc. können Anerkennung finden. Daher kann es bei einer Präsenzzeit von 250 h bleiben.

