



Qigong Ausbildung

zum/zur Qigong Übungsleiter*in A (150h)

2021/22

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 Übungsleiter*innen Ausbildung richtet sich an alle, die Qigong intensiv lernen und praktizieren möchten. Sie richtet sich besonders an Teilnehmer/innen, welche Qigong in Kursen anbieten oder in bestehende Kurse integrieren möchten.

Ziel der Ausbildung

Die Methoden und Übungen, die gelernt werden,

- ermöglichen es, bisherige eigene Kurskonzepte im Bewegungs- und Entspannungsbereich professionell um Übungen aus dem Qigong Bereich zu erweitern und Teilnehmende mit den Qigong Grundlagen vertraut zu machen.
- bilden die Grundlage für die Qualifikation zur Qigong Kursleiter*in
- sollen die Teilnehmer*innen 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.

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
- Der Lehrgang muss regelmäßig besucht werden. Praktische Fähigkeiten werden überprüft
- Nach Möglichkeit werden regionale Lerngruppen zur Vertiefung gebildet.

Anerkennung und Abschluss

Ziel der Ausbildung ist der Abschluss als **Übungsleiter*in Lizenz A** mit 150 h Umfang.

Die Ausbildung entspricht den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der Bundesvereinigung für Taijiquan & Qigong (BVTQ) - Das Netzwerk.

Nach weiteren 60 h fachwissenschaftliche Kompetenzen kann die **Kursleiter*in Lizenz B** abgeschlossen werden. Nach insgesamt 3 Jahren und 360 h ist die Qualifikation als **Kursleiter*in Prävention** möglich. Damit kann eine Zulassung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) beantragt werden.

Referent

Die Ausbildung wird geleitet von Sören Philipzik (Sportlehrer, Sport - und TCM Therapeut) anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & BVTQ), 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Kung Fu. Über 15 Jahre Ausbildungserfahrung.

Eckpunkte der Übungsleiter*in Ausbildung 2021 / 22 über 150 h

Falls notwendig können einzelne Module aufgrund der Corona-Pandemie auch online stattfinden. Für die Ausbildung zum/zur Qigong Übungsleiter*in sind folgende Module vorgesehen:

1. Modul: 02. / 03. Oktober 21 (15 h)
Einstiegs- bzw. Orientierungswochenende; 8 Brokate,
Selbstmassage und Grundhaltung im Qigong, Yin - Yang Theorie
2. Modul: 06. / 07. November 21 (15 h)
Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung -
3 Säulen des Qigong; Vertiefung der 8 Brokate und Einstieg ins Teller Qigong
3. Modul: 11. /12. Dezember 21 (15 h)
Fortführung Teller Qigong;
Philosophie & Bewegung der 5 Elemente
4. Modul: 05. / 06. Februar 22 (15h)
5. Modul: 19. / 20. März 22 (15h)
6. Modul: 30. April/ 01. Mai 22 (15h)
7. Modul: 25. / 26. Juni 22 (15h)
8. Modul: 08. / 09. Oktober 22 (15h)
9. Modul: 12. / 13. November 22 (15h)
10. Modul: 10. / 11. Dezember 22 (15h)

Seminar Unterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten Seminarunterlagen zu den behandelten Themen.
Eigene ergänzende Aufzeichnungen und zusätzliche Literatur sind notwendig.
Nach jedem Modul müssen die Inhalte durch die Teilnehmenden aufgearbeitet und durch eigene Erfahrungen ergänzt werden.

Perspektive / Ausblick

Ausbildungsziel Kursleiter*in Prävention Lizenz E:
Der Ausbildungsumfang beträgt insgesamt 360 h über 3 Jahre (inkl. ÜL) und beinhaltet einen Fachpraktischen Teil (Qigong Praxis) über 180 h und einen Fachwissenschaftlichen / Fachübergreifenden Teil teilweise in modularer Form von ebenfalls 180 h. Hier können bereits absolvierte Fortbildungen wie z.B. die Grundqualifikation Erwachsenenbildung und die Fachqualifikation Gesundheit Anerkennung finden.

Inhalte der Fachwissenschaftlichen Ausbildung:

- Pädagogik & Psychologie 30 h (z.B. Grund- oder Fachqualifikation)
- Philosophie und Geschichte des Qigong 30 h
- Medizinische Grundlagen 30 h (Modular möglich)
- Fachbezogene Medizinische Grundlagen 30 h
- Gesundheitsförderung und Prävention 30 h (z.B. Grund- oder Fachqualifikation)

Weitere Themen der Kursleiter*in Ausbildung

- Stilles und Bewegtes Qigong in Theorie und Praxis
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Methodik und Didaktik des Unterrichtes
- Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten (Therapie & Prävention)
- Grundzüge der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)

Kosten

Die hier ausgeschriebene Ausbildung Qigong Übungsleiter*in A kostet insgesamt 1.900 € und umfasst 150 h. Fahrtkosten können einmal pro Modul mit der Volkshochschule abgerechnet werden.

Sören Philipzik
Sportlehrer und Sporttherapeut
Qigong Lehrer & Ausbilder
(DDQT & BVTQ)

Tel. 0177 5432 329
soeren-qigong@outlook.de
www.qigong-ist-leben.de



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Vera Mühlbauer
Fachreferentin
Gesundheitsbildung

Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.
Raiffeisenstraße 14
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 75900-40
Fax: 0711 75900-41
muehlbauer@vhs-bw.de
www.vhs-bw.de



