

Qigong Ausbildung

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

2024 / 25 über 8 WE und eine Sommerwoche

Qigong ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der Chinesischen Medizin. Es handelt sich um ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Qigong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse und ist daher 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 Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Bewegungsmangel und Stressbelastungen 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.

Referenten

Die Ausbildung wird geleitet von Sören Philipzik (Sportlehrer, Sport - und TCM Therapeut) anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & BVTQ), über 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Kung Fu, 20 Jahre Ausbildungserfahrung. (Einsatz weiterer Dozenten möglich)



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 mindestens 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.

Eckpunkte der Übungsleiter*in Ausbildung 2024 /25 über 150 h

Für das erste Jahr der Ausbildung zum/zur Qigong Übungsleiter*in sind folgende Module vorgesehen:

Die Termine im Jahr 2024 / 25 im Überblick

1. Modul: 23 / 24. NOV 24 (14 h)
Einstiegs- bzw. Orientierungswochenende; 8 Brokate, Selbstmassage und Grundhaltung im Qigong, Yin - Yang Theorie
2. Modul: 15 / 16. FEB 25 (14 h)
Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung - 3 Säulen des Qigong; Vertiefung der 8 Brokate
3. Modul: 22 / 23. März 25 (14 h)
Philosophie & Bewegung der 5 Elemente (Wandlungsphasen), Heilende Laute & Inneres Lächeln
5. Modul: 10 / 11. Mai 25 (14 h)
Vorbereitende Teller Übungen und Yin Yang Körperregulation, Übe Prinzipien des Qigong
6. Modul: 28 / 29. Juni 25 (14 h)
Aufrichtung im Qigong, Einführung der 3 Schätze (Jing – Qi – Shen);
7. Modul: 24. – 30. August 25
Sommerwoche im Kloster Heiligkreuztal (bei Sigmaringen) (38 h)
Eine längere in sich abgeschlossenen Übungsreihe
8. Modul: 18 / 19. OKT 25 Wiederholung und Vertiefung der Inhalte der Sommerwoche; Methodik & Didaktik, Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts
9. Abschlussmodul: 22 / 23. NOV 25 erste Unterrichtserfahrungen (Lehrprobe) und Perspektiven



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.

Kosten

Die hier ausgeschriebene Ausbildung Qigong Übungsleiter*in A über 150 h kostet 200 € / WE Modul und 350 € für die Sommerwoche. Insgesamt 1950 € (Bei kompletter Bezahlung zu Beginn der Ausbildung 1800 €). Es entstehen weitere Kosten für die ÜN und Verpflegung im Kloster, sowie für Lehrmaterialien wie Bücher etc.

Ort der Ausbildung

Vitalzentrum im Wiesental, Adalbert- Stifter- Str.15,
74321 Bietigheim – Bissingen (OT Bissingen beim Hallenbad);
Sommerwoche im Kloster Heiligkreuztal bei Sigmaringen (www.kloster-heiligkreuztal.de)

Perspektive / Ausblick

Ausbildungsziel Kursleiter*in Prävention Lizenz C (D):
Der Ausbildungsumfang umfasst weitere 150 h Fachpraktische Ausbildung (Qigong Praxis) und einen Fachwissenschaftlichen / Fachübergreifenden Teil von 60 h in modularer Form. Hier können bereits absolvierte Fort- und Ausbildungen Anerkennung finden.

Mögliche Inhalte der Fachwissenschaftlichen Ausbildung:

- Pädagogik & Psychologie 30 h (z.B. Grund- oder Fachqualifikation der VHS)
- Medizinische Grundlagen 30 h (Modular möglich)
- Gesundheitsförderung und Prävention 30 h (Modular möglich)

Weitere Themen der Kursleiter*in Ausbildung

- Stilles und Bewegtes Qigong in Theorie und Praxis
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten (Therapie & Prävention)
- Grundzüge der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)
- Vertiefung der 3 Säulen des Qigong (Körper, Atmung und Geist)

Sören Philipzik
Sportlehrer und Sporttherapeut
Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)
Tel. 0177 5432 329
soeren-qigong@outlook.de
www.qigong-ist-leben.de

