

I. Ausbildungsprogramm Qi Gong Kursleiter / Qi Gong Lehrer

1. Ziel und Ablauf der Ausbildung

Das Interesse an Qi Gong als hochwirksame, die Gesundheit fördernde und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Präventionsmethode wächst ständig und zunehmend wird Qi Gong in Firmen und Kliniken empfohlen und angeboten.

Inhalt und Struktur der Ausbildung folgen einem bislang einzigartigen Prinzip:

Die Übenden erlernen Qi Gong und erfahren dabei auch selbst unmittelbar dessen Wirksamkeit.

Parallel dazu werden Didaktik und Methodik der Qi Gong Anwendung in der therapeutischen Praxis interaktiv und mit praktischem Bezug vermittelt.

Ausbildungskonzept, Ausbildungsinhalt und Ausbildungsdurchführung werden zusätzlich begleitet von einem erfahrenen Team, bestehend aus einem Psychologen/Neurologen, einer TCM-Ärztin und einer Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM/Ayurveda/Homöopathie.

Entgegen üblicher Ausbildungsangebote mit vielen Wochenendkursen, gestaltet sich unsere Ausbildung überwiegend in Wochenkursen.

Damit ist eine wesentlich tiefere Verinnerlichung der Übungen und ihrer Wirkungen verbunden..

Gleichzeitig festigt es das Schüler-Lehrer-Verhältnis, so wie es traditionell verstanden und gewollt ist.

Auch zwischen den einzelnen Ausbildungswochen besteht ein fester Austausch zwischen Lehrer und Ausbildungsteilnehmern.

Ich verstehe mich dabei mehr als Begleiter und Helfer auf einem gemeinsamen Weg, denn als Lehrer und Meister

In diesem Kontext versteht es sich, daß Bestandteil der Ausbildung auch die Erarbeitung und Begleitung der individuellen Kurskonzepte der "Schüler" in ihrem unmittelbaren Wirkungs- und Arbeitsbereich ist.

Damit wird ein hoher Qualitätsmaßstab in der eigenen Kursausrichtung der "Schüler" gesichert.

Dem "Schüler" wird nicht nur schlechthin Wissen vermittelt, sondern das Qi Gong wird mit ihm zusammen konkret er- und gelebt.

Inhalte

- Vermittlung fachlicher Kenntnisse über Qi Gong, seine Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten
- Eigene Persönlichkeitsentwicklung auf geistiger, psychischer und körperlicher Ebene
- Erreichung einer eigenen gesundheitlichen Stabilität
- Vermittlung sorgfältig ausgewählter authentischer Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen, Gehen; Anwendungsbereit und an westlichen Bedürfnissen orientiert

- Befähigung, Qi Gong korrekt zu vermitteln
- Didaktisch-methodischer Kursaufbau & Integration in das eigene Leistungs- und Preisangebot
- Ausbildungsbegleitende Integration in laufende Kurse
- Steuerliche & Rechtliche Gestaltungsformen, Marketing & Netzwerkarbeit

Zielgruppe

Menschen, die in sozialen & therapeutischen Berufen tätig sind und ihr Leistungsangebot noch attraktiver gestalten und/oder einfach nachhaltig etwas für ihre eigene körperliche und psychische Fitness tun wollen

Zugangsvoraussetzungen

- Interessierte aus sozialen, medizinischen, therapeutischen und sportvermittelnden Bereichen
- Manager/innen zur Stärkung ihrer Personalführungskompetenz und ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung
- Menschen, die diese Ausbildung für die Verbesserung ihrer eigenen Gesundheit nutzen wollen
Die Ausbildung stellt insofern gleichzeitig auch eine eigene Qi Gong Kur dar.

Für die Anerkennung gemäß § 20 SGB V :

Sport-, Physio-, Ergotherapeut, Sportlehrer, Staatl. Gymnastiklehrer, Arzt, Masseur/Mediz. Bademeister, Sportstudent (Hauptstudium), Übungsleiter Prävention/Rehabilitation

Die Ausbildung orientiert sich an dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21.Juni 2000 in der Fassung vom 2.Juni 2008 mit einer Vorgabe von 300 Stunden (UE) und der Ausbildungsleitlinie des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.

Kursort

Qi Gong Zentrum Dresden, Fetscherstr. 10, 01307 Dresden (evtl. auch anderer Seminarort in Sachsen)

Ablauf

- 1.Stufe :** Basislehrgang 60 UE
- 2.Stufe :** Kursleiter Ausbildung 240 UE
- 3.Stufe :** Lehrer Ausbildung 200 UE

Der **Basislehrgang** findet in 2 Wochenendseminaren a Freitags – Sonntags statt.

Die **fortführende Kursleiterausbildung** nach Stufe 1 findet in 3 Komplettwochen und die dann fortführende Lehrerstufe in 2 Komplettwochen (beides jeweils Montags - Sonntags als Wochenblockseminare) incl.

Kursleitertätigkeit/Hospitation nach Inhaltsvorgaben und Belegarbeit statt, womit insgesamt eine noch größere Verinnerlichung und Wirkung der Übungen und des Lernprozesses erreicht wird.

Mit Abschluß der Kursleiter Ausbildung ist der von den gesetzlichen Krankenkassen zur Anerkennung geforderte Ausbildungsumfang von 300 UE erfüllt.

Damit können die Kurse, bei Vorliegen der auch sonstigen Voraussetzungen, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Termine Basislehrgang:

19. – 21.11.2010

14. – 16.01.2010

Jeder einzelne Basislehrgang kann auch nur separat gebucht und danach die weitere Kursbelegung entschieden werden.

Termine fortführende Kursleiter Ausbildung:

04.04. – 10.04.2011

12.09. – 18.09.2011

13.02. – 19.02.2012

04.05. – 06.05.2012 Prüfungswochenende

Die Termine zur Lehrer Ausbildung werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Ausbildung zum Kursleiter umfasst insgesamt 300 UE und die Ausbildung zum Qi Gong Lehrer, incl. der vorhergehenden Qi Gong Kursleiter Ausbildung, 500 UE; jeweils inkl. Abschlusskolloquium (Lehrprobe, schriftliche Arbeit, Prüfung).

Anmeldeschluss:

15.10.2010

Ausbildungsgebühr

Die ersten 2 Ausbildungswochenenden können zum Kennenlernen einzeln und unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden. Danach kann ein Ausbildungsvertrag für die weiteren 3 Kurswochen geschlossen werden.

Gebühr Basiskurs: 2x 315,00 € (60 UE)

Gebühr Kursleiterausbildung: 2.500,00 € (240 UE)

Gebühr Lehrerausbildung : 2.000,00 € (200 UE)

Die Gebühr für den Basiskurs wird auf die Kursleiterausbildung angerechnet.

Es besteht auch die Möglichkeit, nur wochen- oder tageweise teilzunehmen.:
850,00€ pro Woche
125,00€ pro Tag

Die Ausbildungsgebühr enthält Kursskripte, Abschlusskolloquium, Lehlizenz und Netzwerkzugang
(Verpflegung und Unterkunft nicht enthalten).

Die Gebühr für die Kursleiterausbildung und für die weiterführende Lehrerausbildung ist jeweils spätestens 2
Wochen vor der jeweils ersten Ausbildungswoche insgesamt zur Zahlung auf das Konto :

Horst-Rainer Rust, Konto 3150088711, BLZ 850 550 00, Sparkasse Meißen
fällig.

Ratenzahlung sind nach nach Vereinbarung möglich.

Ermäßigung

Bei Eingang der gesamten Ausbildungsgebühr bis zum Ende des Basislehrganges reduziert sich der Betrag um 5% .

II. Ausbildungsinhalt

(Änderungen vorbehalten)

Qi Gong – Basislehrgang (60 UE)

Inhalt

Vermittlung eines Grundverständnisses und eines Grundübungsrepertoires von Qi Gong

I.

- Basisübung „8 Alltagsübungen“
- Basisübung „18 Harmonieübungen des Taiji-Qigong“
- Vorübungen und Abschlußübungen
- Grundwissen der TCM

II.

- Vertiefung Basisübungen „8 Alltagsübungen“, „18 Harmonieübungen“, Vor- und Abschlußübungen
- Basisübung im Sitzen „Wiegendes Meer“ (Dantian-Übung) und „Kopfmassage in 5 Schritten“
- Qi Gong Stab Übungen 1+2
- Die Acht Brokate

III.

- Wiederholung Basisübungen aus I und II
- Basisübung „Regulation von Körper und Geist in 5 Schritten“ und „Innen nährende Regulation“ (Daoyin Yangsheng Gong)
- Trainings- und Partnerübungen, Erfahrungsaustausch
- Videoanalyse zu den Übungen

Fortführende Kursleiter-Ausbildung (240 UE)

Inhalt

- Einführung (Philosophisch-historische Grundlagen von Qi Gong und TCM, Ziel und Inhalt der Ausbildung)
Übungsgrundlagen (Kosmos – Mensch – Erde)
Übungsprinzipien (Innere und äußere Haltung im Qi Gong beim Stehen und Sitzen)
- Chinesische Krankheitslehre
5 Elemente – Theorie
- Schwerpunkt wiederholung, Übungsfolgen und TCM
- Erkennen und Begreifen des Hintergrundes und der Bedeutung der vermittelten Übungen durch systematisches Analysieren der einzelnen Übungen und Übungselemente
- Vertiefung der bereits erlernten Übungen und Erlernen weiterer ausgewählter stiller und bewegter Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen.
- Erreichen der Fähigkeit, Übungsfehler bei anderen zu entdecken, zu korrigieren und deren Wirkungen zu erklären
- Lernen und Erspüren des Meridiansystems und Erleben des „Qi - Gefühls“
- Erlernen des anwendungsspezifischen Kombinierens von Übungen

Theoretische Grundlagenvermittlung (50 UE)

- TCM (5 Elemente und spezifische Organsysteme)
- TCM-Meridiansystem und Vertiefung der 5 Elemente – Theorie
- Kontext TCM und westliche Medizin
- Chinesische Philosophie

Anwendungsbereite Qi Gong Praxis (150)

- Vertiefung Basisübungen aus I – III
- Selbstmassage-, Vorbereitungs-, Zwischen- und Abschlussübungen
- Nierenstärkende Gehübung
- Weitere Gehübungen : 2 (Lunge), 3 (Leber/Milz), 4 (Herz)
- Die Acht Brokate
- Großer Himmelskreislauf
- Kreisen mit dem Kosmos
- Qi Gong Stab 3+4
- Atem- und Visualisierungs-Übungen des Stillen Qi Gong/ Innere Qi-Führung
- Vertiefung, Erfahrungsaustausch, Videoanalyse
- Anatomie / Umgang mit Notfällen

Praxisvorbereitung (20)

- Systematisches Analysieren und Vergleich der Übungen und Übungselemente
- Gruppendynamik, Methodik
- Kursaufbau und Kursleitung
- Energetischer Selbstschutz des Kursleiters
- Hospitation und Kursleitung nach Vorgabe und mit Auswertung
- Einbeziehung als Kursleitungsassistent in Kurse des Qi Gong Zentrum Dresden
- Steuerliche und rechtliche Fragen der Existenzgründung
- Netzwerkarbeit

Prüfung (20 UE)

- Vertiefung / Prüfungsvorbereitung
- Prüfung

Lehrerausbildung (200 UE)

Theoretische Grundlagenvermittlung (30 UE)

Vertiefung TCM-Wissen und spezielle Auswahl/Zuordnung von Qi Gong Übungen

Anwendungsbereite Qi Gong Praxis (120 UE)

Vertiefung der erlernten Qi Gong Übungen auf höherem Niveau, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Qi-Führung und der spezifischen Anwendung

Komplexe Übungsserie zur Stoffwechselregulation

Weitere Gehübung (Langsames Gehen, wie auf einer Wolke) + Yun hua Gong Übung

Energetische Organmassagen (Lunge, Herz, Leber, Magen, Milz, Bauch, Niere)

Himmel und Erde öffnen und schließen zum Ausgleich von Yin und Yang

Baum Qi Gong

Praxisvorbereitung (25 UE)

Lehr- und Übungsdidaktik

Erarbeitung eigener Kurs- und Übungsprogramme für allgemeine und spezifische Interessentengruppen

Akquisitions- und Marketingstrategie

Marktpositionierung nach dem „Leuchtturmprinzip“

Selbstmanagement

Prüfung (25 UE)

Prüfungsvorbereitung (zu allen o.a. 3 Ausbildungsschwerpunkten)

Prüfung

Dozenten

Horst-Rainer Rust, Qi Gong Meister, Mediator, Rechtsanwalt

Dr. Sonja Biermann, Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin

Sabine Lorenz, Heilpraktikerin TCM

III. Qi Gong Kursleiter- und Lehrerausbildung Übungsübersicht mit Indikationen

- F 1 **„Stehen wie eine Kiefer“** - Sehr nachhaltige, langsam aufbauende, mentale & körperliche Stärkungs- und Kräftigungsübung
- F 2 **„8 Alltagsübungen“** - Vorbereitungs- und „Zwischendurch“ - Übungen zur Lockerung und Übungsvorbereitung; ideal für „Arbeitspausen“
- F 3 **„18 Harmonieübungen des Taiji-Qigong“** - Komplexe Übungsfolge für Ausgleich und Stärkung, spricht alle Bereiche von Körper & Geist an; auch einzeln zu üben. Sehr wirksam. Auch als „Königsübungen“ bezeichnet.
- F 4 **„Regulation von Körper und Geist in 5 Schritten“** - Meditationsübung in leichter Bewegung zum „Runterfahren“
- F 5 **„Qi Gong Stab 1 + 2“** - Fördert Beweglichkeit der Wirbelsäule, erfrischt den Geist und stimuliert Herz-Kreislauf
- F 6 **„Wiegendes Meer“** (Dantian-Übung) - Kreisen des Oberkörpers im Sitzen. Kopf wird klar. Wirbelsäule wird sanft gedehnt. Erhöht Beweglichkeit. Stimuliert Leber-Milz-Meridian.
- F 7 **„Nieren stärkende Gehübung“** - Stärkung der ursprünglichen Vitalkräfte
- F 8 **„Lungen stärkende Gehübung“** - Aktivierung der Atmungs- und Hautfunktion
- F 9 **„Leber / Milz stärkende Gehübung“** - Stark Leber reinigende und die Mitte stärkende Übung. Unterstützend bei Augen- und Stoffwechselproblemen.
- F 10 **„Gehübung zur Stärkung des Herzsystems“** – Stress lösend und beruhigend
- F 11 **„Langsames Gehen wie auf einer Wolke“** – Fördert das Finden des mentalen und körperlichen Gleichgewichts.
- F 12 **„Die Acht Brokate des Daoyin Yangsheng Gong“** – Eine der ältesten Übungsfolgen. Allgemein regulierende, komplexe Wirkung. Spricht besonders Magen-Milz-Leber-Bereich an.
- F 13 **„Großer Himmelskreislauf“** – eine Übungsfolge im Stand; Konzentration stärkend, Körper & Geist in Einklang bringend
- F 14 **„Kreisen mit dem Kosmos“** – Stimulierung der Wirbelsäule & Förderung der Konzentration.
- F 15 **„Qi Gong Stab 3 + 4“** – Regulation von Leber- / Milz-Meridian
- F16 **„Übung des Stillen Qi Gong“** – Meditationspraxis „Lotusblütenatmung“. Beruhigt Körper & Geist. Fördert die Konzentration.
- L1 **Stoffwechselübungen** – komplexe Übungsserie, bestehend aus bewegten, sitzenden und stillen Übungen zur Regulation des Stoffwechsels

- L2 **Langsame Gehübung + Yun hua Gong**– umfassend regulierende Übung des medizinischen Qi Gong
- L3 **Energetische Organmassagen** – Qi Führung für einen optimalen Energiefluß
- L4 **„Himmel und Erde öffnen und schließen“** – Übungsschrittfolge zur Verwurzelung, zur Stärkung des Nieren Qi und der Gelenke sowie für einen freien Kopf
- L5 **Baum Qi Gong** – Üben mit der Energie von Bäumen
- L6 **Die 5 Heilenden Laute** – spezielle Atemlaute zur Verbesserung der zugeordneten Organfunktionen und für einen optimalen Qi Fluß im Körper

(F= Basis- und fortführende Ausbildung; L= Lehrerausbildung)