



Anzeige



Allkampf-Camp mit Qi Gong im Sommer 2009

QI GONG-AUSBILDER



Qi Gong Meister Horst-Rainer Rust

Text: Stefan Mothes
Fotos: Archiv Horst-Rainer Rust

Eine Alternative als Berufsweg oder auch einfach nur als eigene Gesundheitskur

Immer mehr in aller Munde ist eine chinesische Heil- und Bewegungskunst mit dem Namen „Qi Gong“. Zunehmend werden Heil- und Gesundheitserfolge durch die Anwendung von Qi Gong in Rehabilitations- und Kurkliniken, im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in vielen gesellschaftlichen Bereichen bekannt. Was hat es aber mit diesem „mystischen“, ca. 6 000 Jahre alten chinesischen Heilkonzept auf sich, auf welchem letztendlich auch die erstaunlichen Kampftechniken der berühmten Shaolin Mönche basieren?

Das Qi Gong Zentrum Dresden vermittelt seit mehr als zehn Jahren diese Übungen, die bei regelmäßigem Praktizieren zu einem dauerhaft harmonischen, blockadefreien und energiereichen Körperzustand führen. Dieses bewährte und von den gesetzlichen Krankenkassen als Stressprävention anerkannte Übungssystem stammt aus China. Es zeichnet sich durch sehr sanfte, harmonische Bewegungen, verbunden mit wohlthuender Atmung und bewusster Achtsamkeit aus. Es kann von jedem in kurzer Zeit, alltagstaug-

lich erlernt und praktiziert werden. Die Übungen führen zu erheblich besserer Körperwahrnehmung und geistiger Klarheit, also effizienter mentaler Stärke.

Die Idee, ein solches Zentrum zu schaffen, in welchem vor allem Menschen mit hoher beruflicher oder familiärer Verantwortung lernen, mit Stress und damit einhergehenden Belastungen umzugehen, entstand aus der langjährigen Beobachtung von Menschen in Belastungs- und Streitsituationen. Die Erkenntnis, dass Streit zwischen Menschen oft mit Wut, Aggressivität und Angst verbunden ist und im Ergebnis die Betroffenen sich leer und „aus ihrer Mitte“ geraten fühlen, führte beim Gründer des Qi Gong Zentrums, Horst-Rainer Rust, auch zu einem eigenen Umdenken. Ihn faszinierte die Erkenntnis, dass viele Streitigkeiten und damit viel persönliches Leid und daraus erwachsende Krankheiten vermeidbar sind, wenn die Menschen mehr zu ihrer Mitte finden.

Mit den jahrtausendlang bewährten Übungspraktiken des Qi Gong den Menschen mehr Ruhe, Selbstbewusstsein und Kraft,

menschliche Befriedigung und Glücksgefühl im Umgang mit sich selbst und anderen zu geben, war für Horst-Rainer Rust Anlass zur Gründung des Qi Gong Zentrums.

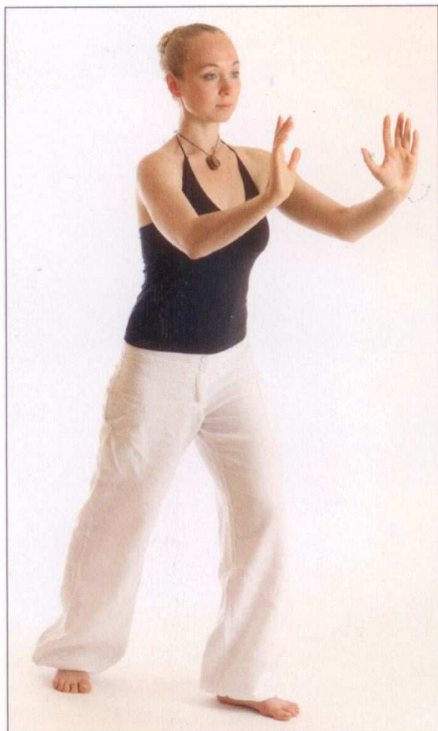
Interesse an Qi Gong wächst

Unzählige, Entspannung und ihre Mitte suchende Menschen, haben sich seit der Eröffnung vor zehn Jahren Kraft und Erholung in den qualitativ sehr hochwertigen Kursen und der authentischen Atmosphäre des Qi Gong Zentrums geholt. Ob Arzt oder Lehrer, ob Frau oder Mann, ob in der Gruppe oder im speziell zugeschnittenem Einzelcoaching – jeder findet hier sein eigenes Gefühl zu seinem Körper und seiner Seele und so zu Fröhlichkeit, Lebenskraft, Motivation und guter Gesundheit. In den vergangenen Jahren ist über das Qi Gong Zentrum Dresden ein gutes Trainerteam und ein breites Netzwerk zu Kooperationspartnern und Ärzten entstanden. Dabei hat sich gezeigt, dass Qi Gong mit allen Therapie- und Beratungsformen kombinierbar ist und das Erlernen und Praktizieren keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und Hilfsmittel benötigt. Garant für einen hohen Qualitätsstandard bietet der breite Erfahrungsschatz und die fundierte Ausbildung des Leiters des Qi Gong Zentrum Dresdens, Horst-Rainer Rust. Das Interesse an Qi Gong wächst ständig und zunehmend wird Qi Gong auch in Firmen und Kliniken empfohlen und angeboten. Darauf basiert das Angebot des Zentrums, Interessierte zu Qi Gong Kursleitern und Lehrern auszubilden.

Inhalt und Struktur der Ausbildung folgen einem bislang einzigartigen Prinzip: Die Üben



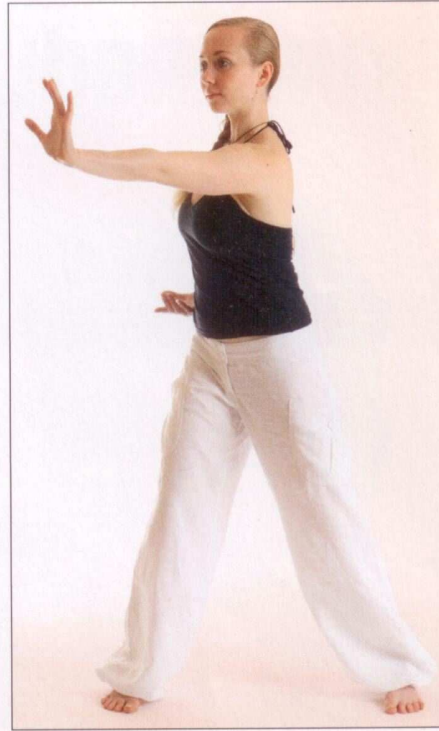
Anna Merkulova, Balletttänzerin in der Semperoper, beim Qi Gong



Die Welle bewegen



Rollen der Arme



Das Boot schieben

Taekwondo Großmeister Heinrich Magosch (erster von links) und Günter Sonner (zweiter von rechts) beim Qi Gong Kurs

erlernen Qi Gong und erfahren unmittelbar seine Wirksamkeit. Parallel werden Didaktik und Methodik der Qi Gong Anwendung in der Praxis interaktiv vermittelt indem die Absolventen in das Netzwerk und die Kurse des Qi Gong Zentrums direkt praktisch einbezogen werden. „Learning by doing“, kombiniert mit einer tiefgründigen, wie auch anwendungsorientierten Ausbildung, bereitet die Lernenden optimal auf eine Zukunft als Qi Gong Kursleiter oder Qi Gong Lehrer vor. Die Ausbildung verbessert auch die Wettbewerbschancen beispielsweise von Wellnesseinrichtungen, Physiotherapien und Kliniken und ist somit auch für Anbieter aus diesem Bereich interessant. Für die Interessierten, denen es nicht auf die berufliche Ausrichtung ankommt, ist die Ausbildung als eigene Gesundheits- und Stärkungskur bestens geeignet.



Ausbildung wird unterstützt

Mit Abschluss der Kursleiter-Ausbildung ist der von den gesetzlichen Krankenkassen zur Anerkennung geforderte Ausbildungsumfang von 300 Unterrichtseinheiten erfüllt. Damit können die Kurse, bei Vorliegen der sonstigen Voraussetzungen, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Termine Qi Gong Lehrer Ausbildung:
05. - 11. Juli 2010
Veranstalter & Ort: Qi Gong Zentrum Dresden
Fetscherstr. 10, 01307 Dresden
Tel.: 0351 - 3238376
www.qigongdresden.de

