

Inhalte Qi Gong Kursleiter-Ausbildung A12 - A14 (AT = Ausbildungstermin)**Teil I der Ausbildung - Vermittlung theoretischer Grundlagen + Erlernen von Qi Gong****1. AT: Basismodul 1 (2 Tage)****Theorie**

1. Der Begriff des „Qi Gong“
2. Was ist Qi? Warum heilt Qi?
3. Die Qi Arten
4. Woher kommt Qi Gong
5. Die 3 für Qi Gong & TCM bestimmenden weltanschaulichen Richtungen
6. Die Quellen von Qi Gong
7. Die Unterteilung der Qi Gong Systeme
8. Die Qi-Verlaufswegen
9. Die 3 Säulen des Qi Gong
10. Die 3 Qi Regulierungstechniken
11. Qi Gong Übungs-Voraussetzungen
12. Der Begriff „Entspannung“
13. Die Atemtechniken
14. Der Begriff des „Dantian“
15. Die Energietore des Menschen
16. Die Qi-Organ-Uhr
17. Die Yin - Yang - Leitbahnen
18. Die fünf Wandlungsphasen
19. Die 3 energetischen Schätze & die 2 Substanzen
20. Vergleich von TCM & Westlicher Medizin

Qi Gong Praxis

1. Qi Gong Steh-Übungen
2. Shaolin Knochenmark Qi Gong II
3. Shaolin Bewegungs- & Atem-Übungen
4. Die 18 Harmonie Übungen
5. Wiegendes Meer - Meditation
6. Der O - M - Laut

2. AT: Basismodul 2 (2 Tage)**Qi Gong Theorie in Praxis**

1. Qi Gong Übungsvoraussetzungen
2. Qi Gong Übungsprinzipien
3. Qi Gong Atmung

Qi Gong Praxis

1. NEU: Die Energietore öffnen (Schüttel-, Klopff-, Beweglichkeits- & Koordinations-Übungen)
2. Vertiefung Shaolin Knochenmark Qi Gong II
3. NEU: Shaolin Knochenmark Qi Gong I
4. Vertiefung Shaolin Bewegungs- & Atem-Übungen
5. Vertiefung Qi Gong Harmonie in 18 Figuren
6. NEU: Die Qi Gong Stab Übungen (Übung 1 + 2)
7. NEU: Die Acht Brokate (nach Prof. Zhang Guande)
8. NEU: Die Nieren Qi stärkende Geh-Übung
9. Wiegendes Meer - Meditation
10. NEU: Die Mond-Hände-Meditation
11. NEU: Atem Übungen des Stillen Qi Gong
12. Der O - M - Laut

3. AT: Intensivmodul (5 Tage)

TCM & Qi Gong Theorie

1. Das Meridiansystem; Verlauf, Grundfunktionen & Funktionsstörungen der Meridiane
2. Der energetische Verlauf des jeweiligen Organ-Qi
3. Diagnostik & Behandlung nach dem 5-Wandlungsphasen-Bild

Qi Gong Praxis

1. Die Energietore öffnen
2. Vertiefung Shaolin Knochenmark Qi Gong I + II
3. Vertiefung Shaolin Bewegungs- & Atem-Übungen
4. Vertiefung Qi Gong Harmonie in 18 Figuren
5. Vertiefung Qi Gong Stab Übungen 1 + 2
6. Vertiefung Die Acht Brokate (nach Prof. Zhang Guande)
7. Vertiefung Die Nieren Qi stärkende Geh-Übung
8. Wiegendes Meer - Meditation
9. Die Mond-Hände-Meditation
10. Atem Übungen des Stillen Qi Gong
11. Der O - M - Laut
12. NEU: Leber-Milz-Qi stärkende Geh-Übung
13. NEU: Kungfu Atem-Übungen
14. NEU: Shaolin Atem Übungen
15. NEU: Kleiner Energie-Kreislauf
16. NEU: Gesichts- & Kopfmassageübungen

4. AT: Lungen & Haut Qi Gong (Fr., 17.00 - So., 13.00 Uhr; außerhalb von Dresden)

TCM & Qi Gong Theorie

Der Lungen-/Dickdarm Meridian im System der 5-Wandlungsphasen

Funktion, Funktionsstörungen, Symptome, Behandlung

Jahreszeitliche + indikationsspezifische Übungsauswahl / -Anpassung

Qi Gong Praxis

1. Die Energietore öffnen
2. NEU: Die müden Knochen strecken
3. Lungen Qi stärkende Geh-Übung
4. Vertiefung Qi Gong Stab Übungen 1 + 2
5. NEU: Qi Gong Stab Übungen 3 + 4
6. NEU: Lungen Tiangong Übungen
7. NEU: Heilende Laute - Geh Übung
8. NEU: Baum Qi Gong mit Steh-Übungen
9. NEU: Lungen stärkender heilender Laut
10. NEU: Das Qi in alle 7 + 1 Chakren aufnehmen
11. NEU: Das Qi um den Körper führen & die Aura stärken
12. NEU: Himmel-Erde & alle 3 Dantian Öffnen-Schließen
13. NEU: Yun Huan Gong Übung - „KönigsÜbung“ (Alle 3 Dantian öffnen-schließen, in alle Himmelsrichtungen drehen, Langsam gehen wie auf einer Wolke)
14. Kungfu Atem-Übungen
15. Shaolin Atem Übungen
16. Atem Übungen des Stillen Qi Gong
17. Organmassage-Übung
18. Der O - M - Laut + 3 Schrei-Übungen

5.AT (2 Tage)**TCM & Qi Gong Theorie**

Differenzierung & Zusammenführen von TCM & Westlicher Medizin

Diagnostik in der TCM

Qi Gong Praxis

1. Die Energietore öffnen
2. Vertiefung Qi Gong Stab Übungen 1 - 4
3. Vertiefung Nieren Qi stärkende Geh-Übung
4. Vertiefung Lungen Tiangong Übung
5. Vertiefung Lungen stärkende Geh Übung
6. Vertiefung Heilende Laute - Geh Übung
7. Vertiefung Leber-Milz-Qi stärkende Geh-Übung
8. NEU: Langsam gehen, wie auf einer Wolke
9. Vertiefung Himmel-Erde & alle 3 Dantian Öffnen-Schließen
10. Vertiefung Yun Huan Gong Übung
11. Kungfu Atem-Übungen
12. Shaolin Atem Übungen
13. Atem Übungen des Stillen Qi Gong
14. Wiegendes Meer - Meditation
15. Kleiner Energie-Kreislauf
16. Die Mond-Hände-Meditation

6.AT (5 Tage) - Zwischenprüfung (Überprüfung des eigenen Übungsstandes)**Video-Analyse, Korrektur & Überprüfung der Übungsqualität**

1. Die Energietore öffnen
2. Nieren-, Lungen-, Leber/Milz-, Langsam Geh- Übung
3. Shaolin Knochenmark Qi Gong I + II
4. Qi Gong Stab Übungen 1 - 4
5. Lungen Tiangong Übung
6. Die müden Knochen strecken
7. Shaolin Bewegungs- & Atem-Übungen
8. Qi Gong Harmonie in 18 Figuren
9. Die Acht Brokate
10. Himmel-Erde & alle 3 Dantian Öffnen-Schließen
11. Yun Huan Gong Übung
12. Wiegendes Meer - Meditation

Teil 2 der Ausbildung - indikationsspezifische Anwendung der erlernten Qi Gong Übungen**7. AT (2 Tage)**

Kursaufbau

Kursdidaktik

Vertiefung der Übungsgrundlagen / Übungsprinzipen und Vermittlung an Kursteilnehmer

Erarbeitung Checkliste für Übungskorrektur / Übungsanleitung

Energetischer Selbstschutz

Umgang mit Notfallsituationen, Notfallpunkte, indikationsspezifische Anpassung von Übungen (Blutdruck, Herz, OP, Erschöpfung, Alter)

8. AT (5 Tage)

Jahreszeiten- / Elemente Qi Gong

Die 5 Elemente in ihrer jahreszeitlichen & körperlichen Äußerung

Gutartiges, heilsames Qi & böses, schädliches Qi; Heilweg

Diagnostik nach dem 5-Wandlungsphasen-Bild

Behandlungsweg bei Störungen von Qi als Krankheitsauslöser

Qi Gong Übungsanpassung nach 5-WP-Elemente & im Wechsel der Jahreszeiten

(Elemente-Typ, Beschwerdebild, Ursachen für energetische Disbalance, Übungsauswahl, Übungsausführung, Körpereaktion)

9. AT (2 Tage)

Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

1. Der Begriff des „Qi Gong“. Was ist Qi? Warum heilt Qi? Die Qi Arten. Die Yin - Yang - Leitbahnen
2. Historische Grundlagen von Qi Gong & TCM
3. Die Unterteilung der Qi Gong Systeme
4. Die Qi-Verlaufwege & das Meridiansystem. Die Qi-Organ-Uhr
5. Die fünf Wandlungsphasen
6. Die 3 energetischen Schätze & die 2 Substanzen
7. Die 3 Säulen des Qi Gong & die 3 Qi Regulierungstechniken
8. Qi Gong Übungs-Voraussetzungen
9. Der Begriff „Entspannung“
10. Die Atemtechniken
11. Der Begriff des „Dantian“ & die Energietore des Menschen
12. Vergleich von TCM & Westlicher Medizin
13. Klärung offener Fragen

10. AT (1 Tag)

Theoretische & praktische Prüfung

Zusatzangebot (Kein Prüfungsstoff; Sonderseminar a 195€):

Shaolin Basic Qi Gong

Indikationsspezifische Qi Gong Anwendung bei Adipositas/Diabetes/Stoffwechsel & Burn out