

Ausbildungsinhalt

Praxis

Qi Gong / Tai Ji in 18 Figuren der Harmonie
Organmassageübungen
Dao Yin / Selbstmassageübungen
Xing Gong / Guo Lin - Gehübungen mit Windatmung
Yun Hua Gong / 3 Dantien Kai He in 4 Himmelsrichtungen
Übungen / Meditation in Ruhe und in Bewegung
Der kleine Himmelskreislauf
Shu Xie Gong / Übungen mit dem Qi-Stab für Kraft und Beweglichkeit
Anwendung in der Praxis – didaktisches Vorgehen
Kollegiale Supervision

Theorie

Geschichte des Qi Gong
Prinzipien der Übungen
Prinzipien und theoretische Konzepte des Qi Gong
Verschiedene Anwendungsgebiete
Anpassung der Übungen an unterschiedliche innere und äußere Bedingung
Meridianlehre – Grundzüge des Energiesystems
Energiepunkte - Fachbegriffe
Fünf Elemente
Yin Yang Prinzip
Didaktische Aspekte
Kursgestaltung

Bescheinigung / Zertifikat

Für jede Ausbildung (Grundlagen- und Aufbau-seminar) erhält der Teilnehmer eine Bescheinigung über die jeweiligen Ausbildungsinhalte.

Über die bestandene Prüfung erhält der Teilnehmer eine schriftliche Bestätigung.

Das Zertifikat wird mit dem Erreichen der 350 UE nach den 2 Treffen / Seminaren / Assistenz ausgestellt.

[bewegungs-art](http://bewegungs-art.net). Institut für Qi Gong und Tai Ji Quan.
Annette Deinzer. Sudetenstraße 16. 91217 Hersbruck.
Telefon 0 91 51. 90 57 38. Telefax 0 91 51. 90 57 39.
spass@bewegungs-art.net. www.bewegungs-art.net.

Tai Ji / Qi Gong - eine Lebenspflege -

Eine Methode aus China und Teil der chinesischen Heilmethode für ein langes Leben in Gesundheit und Liebe.

Tai Ji / Qi Gong ist eine Methode der Lebenspflege aus China. Sie spielt mit Wahrnehmung, Vorstellung, Bewegung, Kraft und Energie. Tai Ji / Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst (Gong=Gung) der Aktivierung der Lebensenergie Qi (=Tschì), die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Unterstützung der Selbstheilung eingesetzt wird. Sie ist Teil der chinesischen Heilkunde und findet Eingang in Meditation und Kampfkunst.

Wir lernen bewegte und stille Übungstechniken, um ganz gezielt die Aktivität und Leistungsfähigkeit zu fördern, den Disharmonien des Alltags und des Körpers entgegen zu wirken und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Wir erhöhen dadurch unsere Lebensqualität.

Die „Bewegungen“ sind immer langsam, weich und fließend. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Wirbelsäule und ihre Aufrichtung. Die „Grundhaltung“ ist das A und O jeder Qi Gong / Tai Ji Übung. Diese Grundhaltung werden wir erspüren. Das Oben und Unten, das Vorne und Hinten, das Links und Rechts bringen wir ins Lot. Und schon ist das Verhältnis der Kräfte ausgeglichen und wir erfahren das Yin und Yang in uns selbst.

Qi, Energiezentren / Dan Tian, Meridiane, Yin - Yang sind Begriffe, die wir durch Achtsamkeit, innere Gelassenheit, Loslassen - Entspannen, Konzentration - Anspannung kennen lernen.

Tai Ji / Qi Gong ist sich selbst spüren und erfahren durch Üben (Gong) der Form. Über die äußere Form kommen wir zu unserer inneren Haltung. Qi Gong ist die Kunst Atem und Bewegung zu verbinden. Je besser Sie diese Kunst beherrschen, desto mehr wollen Sie davon haben - es ist wie eine Sucht.

Tai Ji / Qi Gong kann jeder lernen, ist also für jedermann/ jederfrau – und doch auch wieder nicht. Denn man muss es wollen. Denn wenn der Wille fehlt, fehlt auch die Freude daran – dann machen sie lieber etwas anderes. Wer sich aber dafür entscheidet und den Mut hat dieses Neue zu lernen wird tausendfach belohnt. Und er nimmt seine Gesundheit selber in die Hand.

1-jährige Ausbildung zum/r Qi Gong Kursleiter/in
Ausbildungsjahrgang 2009/2010
12 Wochenenden Freitag - Sonntag

Qi Gong / Tai Ji



Erleben Lernen



Erfahren Lehren

Qi Gong
Kursleiter/in -Lehrer/in
Ausbildung 2009/2010

Ausbildungsinstitut für
Qi Gong & Tai Ji Quan

bewegungs-art



Annette Deinzer
Sudetenstraße 16
91217 Hersbruck
Telefon 0 91 51. 90 57 38
spass@bewegungs-art.net
www.bewegungs-art.net

Ausbildung Qi Gong Kursleiter/in -Lehrer/in

Die Qi Gong Ausbildung richtet sich an alle, die sich entweder zugunsten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und als Lebenspflege intensiv mit Qi Gong auseinandersetzen wollen, oder an diejenigen, die Qi Gong in eigenen Kursen weitergeben, bzw. innerhalb ihrer Berufe (Pädagogik, Sport, Psychologie, Psychotherapie, Atemtherapie, etc.) einsetzen möchten.

Durch die Ausbildung erwerben die Schüler die Kenntnisse der Qi Gong Theorie und lernen die authentischen Qi Gong Übungen aus den verschiedenen Qi Gong Richtungen zu beherrschen.

Wir unterweisen zukünftige Kursleiter auch Fehlerquellen bei sich und Schülern zu erkennen, Korrekturen durchzuführen, innere und äußere Harmonie zu fördern, Stärken bei Schülern zu fördern und Schwächen auszugleichen.

Der Unterricht beinhaltet die Unterweisung in Lehrmethodik, Didaktik, Motivation, verschiedenen Aufwärm- und Unterstützungsmethoden, umfangreiche Formvertiefung und Korrektur, sowie Meridianlehre, Analyse, Fachbegriffe / Energiepunkte, Prinzipien des Qi Gong und die Anwendung.
Ziel der theoretischen und praktischen Ausbildung ist die Befähigung zur selbständigen und eigenverantwortlichen Durchführung von Qi Gong Unterricht.

Ausbildungsdauer

1 Jahr mit insgesamt 310 UE.

Grundlagenseminar	6 Wochenenden Fr.-So
Aufbauseminar	5 Wochenenden Fr.-So
Abschlusskolloquium	1 Wochenende Sa.-So

+ 2 Kursleitertreffen, Assistenz, Seminare oder Einzelstunden (mind. 40 UE).

Entscheidungshilfe

Die ersten 3 Wochenenden können zum Kennen lernen gebucht werden. Sie können sich danach für die Fortführung der Ausbildung entscheiden.

Grundlagenseminar

Voraussetzung: Bewerbungsunterlagen mit Angabe zur Ausbildungsmotivation

6 Kurseinheiten / 160 UE:
jeweils Freitag 15 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

Frühjahr 2009/2010
27.-29. März 2009, 24.-26. April 2009,
22.-24. Mai 2009, 26.-28. Juni 2009,
24.-26. Juli 2009, 25.-27. September 2009

Herbst 2009/2010
16.-18. Oktober 2009, 13.-15. November 2009
11.-13. Dezember 2009, Januar 2010,
Februar 2010, März 2010

Aufbauseminar

Voraussetzung: Grundlagenseminar,
6 Erfahrungsberichte

5 Kurseinheiten / 132,5 UE:
jeweils Freitag 15 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

zu Frühjahrsbeginn 2009/2010
23.-25. Oktober 2009, 27.-29. November 2009,
Januar / Februar / März 2010

zu Herbstbeginn 2009/2010: April – November 2010

Abschlusskolloquium mit Prüfung

Voraussetzung: Grundlagenseminar, Aufbauseminar,
11 Erfahrungsberichte

Prüfung: Praktische Prüfung / Kollegiale Supervision
Theoretische Prüfung

1 Kurseinheiten / 17,5 UE:
Samstag 8 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr
April 2010 / November 2010

+ 2 Kursleitertreffen mit Erfahrungsaustausch

(Zeit und Ort nach Vereinbarung)
alternativ Einzelseminare, Assistenz, Besuch
fortlaufender Kurse oder Einzelstunden (mind. 40 UE).

Die Kursleitertreffen, Seminare, ... dienen der persönlichen Weiterentwicklung und der späteren Lehrerqualifizierung.

„Für Absolventen der Kursleiterausbildung 2009//2010 besteht die Möglichkeit der Lehrerqualifizierung. Das Lehreddiplom kann frühestens 2012 erreicht werden mit entsprechenden Weiterbildungen.“

Kosten

275 € (Mitglieder) / 290 € je Kurseinheit
Bei Buchung und Zahlung von Grundlagenseminar, Aufbauseminar bzw. der gesamten Ausbildung bieten wir Blockrabatte an.

Für Grundlagen- bzw. Aufbauseminar mit Abschlusskolloquium reduziert sich die Gebühr um jeweils 80 € auf je 1570 € / 1660 €

Für die gesamte Ausbildung reduziert sich die Gebühr um 240 € auf 3060 € / 3240 €
Prüfungsgebühr: zzgl. 100 €

Für die Kursleitertreffen, bzw. Seminare, Kurse, Einzelstunden erfolgt Rechnung und Zahlung zu den jeweiligen Konditionen. Für Assistenzarbeit entstehen 50 % der jeweiligen Kursgebühr.
(Die Beträge enthalten die ges. MwSt. von 19%)

Anmeldung

Die Anmeldung wird nur schriftlich entgegengenommen. Ihr Ausbildungsplatz ist gesichert, wenn eine Anzahlung in Höhe von 100 € geleistet ist. Ein Ausbildungsvertrag wird von beiden Vertragspartnern unterschrieben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Es werden maximal 12 Bewerber/innen pro Gruppe aufgenommen.

Ausbildungsleitung

Annette Deinzer.
Qi Gong und Tai Ji Quan Lehrerin,
zert. durch den DDQT und das
Netzwerk für Qigong und Taijiquan.
Mitglied im Taijiquan und Qigong
Netzwerk Deutschland e.V..
Referentin des BLSV, DTB und BVS e.V.
DTB-Ausbilderin. Bewegungs- und Fitnesstrainerin.
Prävention ÜL für Erwachsene und Kinder.
Eigenes Institut für Qi Gong & Tai Ji Quan
„bewegungs-art“



Seit 12 Jahren lerne und lehre ich Tai Ji Quan und Qi Gong und weise auf eine über 20jährige Lehrtätigkeit im Bewegungsbereich.

Meine Lehrer im Qi Gong. Qingshan Liu, Prof. Dinghai Yu, Dr. Wang Janqun, Xie Yelei, Wang Li, Su Hua Xiang, Qing Bo Sui + Lena Du Hong, Ingrid Schmid-Bergmann.

Meine Lehrer im Tai Ji Quan / Yangstil. Petra und Toyo Kobayashi. Klaus I. Wagner. Jian Gui Yan (Doppelfächerform).