

## 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

Der Ausbildungsinhalt stellt einen groben Rahmen dar. Im Ausbildungsjahr wird individuell auf die Teilnehmer eingegangen und die Inhalte der Gruppe angepasst.

## Bescheinigung / Zertifikat

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

Das Zertifikat wird mit dem Bestehen der Prüfung und dem Erreichen der 330 UE ausgestellt.

bewegungs-art. 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/ jede frau – 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 2010/2011  
12 Wochenenden Freitag - Sonntag

# Qi Gong / Tai Ji



**Erleben Lernen**



**Erfahren Lehren**

**Qi Gong  
Kursleiter/in -Lehrer/in  
Ausbildung 2010/2011**

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 12 Wochenenden / 290 UE

Grundlagenseminar - vorwiegend praktischer Teil –  
Studium der Qigong-Übungssysteme  
6 Wochenenden Fr.-So. / 150 UE  
Aufbauseminar - Intensivierung der Praxis + Theorie  
5 Wochenenden Fr.-So. / 125 UE  
Abschlusskolloquium mit Prüfung  
1 Wochenende Sa.+So. / 15 UE

zzgl. 2 Kursleitertreffen, Assistenz, Seminare oder Einzelstunden / 40 UE

## Entscheidungshilfe

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

Quereinstieg ist nach Absprache möglich.

## Grundlagenseminar

Voraussetzung: Bewerbungsunterlagen mit Angabe zur Ausbildungsmotivation

6 Kurseinheiten / 150 UE:  
jeweils Freitag 15 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

12. - 14. März 2010  
16. - 18. April 2010  
14. - 16. Mai 2010  
11. - 13. Juni  
23. - 25. Juli 2010  
24. - 26. September 2010

## Aufbauseminar

Voraussetzung: Grundlagenseminar,  
6 Erfahrungsberichte

5 Kurseinheiten / 125 UE:  
jeweils Freitag 15 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

Oktober 2010, November 2010, Dezember 2010,  
Januar 2011, Februar 2011

Die einzelnen Termine werden in Absprache am Ende des Grundlagenseminars festgelegt.

## Abschlusskolloquium mit Prüfung

Voraussetzung: Grundlagenseminar, Aufbauseminar,  
11 Erfahrungsberichte

Prüfung: Praktische Prüfung / Kollegiale Supervision  
Theoretische Prüfung

1 Kurseinheit / 15 UE:  
Samstag 8 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

März / April 2011

## zzgl. 2 Kursleitertreffen mit Erfahrungsaustausch

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

Die Kursleitertreffen, Seminare, ... dienen zudem der persönlichen Weiterentwicklung, dem Erreichen der vorgegebenen Stundenzahl für die Krankenkassenanerkennung und der späteren Lehrerqualifizierung.

„Für Absolventen der Kursleiterausbildung 2010//2011 besteht die Möglichkeit der Lehrerqualifizierung. Das Lehrendiplom kann frühestens 2013 erreicht werden mit entsprechender Stundenzahl von 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.

## Anmeldung

Ihr Ausbildungsplatz ist gesichert, wenn eine Anzahlung in Höhe von 100 € geleistet ist und eine schriftliche Anmeldung vorliegt. Ein Ausbildungsvertrag wird von beiden Vertragspartnern unterschrieben (spätestens zum Ende des 3. Ausbildungswochenende)

## 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 13 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, Wei Ling Yi, 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, Meister Goa, Doppelfächerform / Jian Gui Yan.