

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
Liu Zie Jue / Die sechs heilenden Laute
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 Studio: Michael-Roiger-Weg 2
91217 Hersbruck Post: Sudetenstraße 16
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.

Kompakte Ausbildung zum/r Qi Gong Kursleiter/in
Ausbildungsjahrgang 2012/2013
12 Wochenenden Freitag - Sonntag

Qi Gong / Tai Ji



Erleben Lernen



Erfahren Lehren

Qi Gong
Kursleiter/in -Lehrer/in

Ausbildung 2012/2013

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 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

Erwünscht: Bewerbungsunterlagen mit Angabe zur Ausbildungsmotivation

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

28 - 30. September 2012
26. - 28. Oktober 2012
30. Nov. - 02. Dez. 2012
18. - 20. Januar 2013
22. - 24. Februar 2013
22. - 24. März 2013



Aufbauseminar

Voraussetzung: Grundlagenseminar,
6 Erfahrungsberichte

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

ab April / Mai 2013

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

Oktober 2013

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 2012//2013 besteht die Möglichkeit der Lehrerqualifizierung frühestens 2015 mit entsprechender Stundenzahl von Weiterbildungen.“

Kosten

290 € je Kurseinheit.
Bei Buchung und Zahlung von Grundlagenseminar, Aufbauseminar bzw. der gesamten Ausbildung bieten wir Blockrabatte an.
Für Grundlagen- bzw. Aufbauseminar reduziert sich die Gebühr um jeweils 80 € auf je 1660 €
Für die gesamte Ausbildung reduziert sich die Gebühr um 240 € auf 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.

Förderung durch die Bildungsprämie möglich

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Sozialfond der EU fördern Fort- und Weiterbildung mit der sogenannten Bildungsprämie. Der Prämien-gutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro pro Jahr wert sein. Sprechen Sie mich an. Oder Infos unter www.bildungspraemie.info

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 dem TQN -
Netzwerk für Taijiquan und Qigong.

Vorstand im TQN Taijiquan und
Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

Referentin des BLSV, DTB und BVS e.V.
DTB-Ausbilderin. Entspannungspädagogin.
Bewegungs- und Fitnesstrainerin.
Übungsleiter Prävention für Erwachsene und Kinder.

Dank meinem langjährigen Unterrichten, meinem reichen Erfahrungsschatz aus der Lehrpraxis, wird die Ausbildung geprägt durch Kompetenz und einfühlsame Didaktik, die jedem Einzelnen die wertvolle Möglichkeit bietet, sein Potenzial zu entdecken.

