

Termine und Schwerpunktthemen der KLA-Landau

2018

16./17. Juni: Basis 1, Heike Seeberger

- allgemeine Grundlagen, Hintergründe, Hauptbegriffe des Qigong
- Grundhaltungen
- Grundregulationen
- Ursprung des Lichts
- 3-fache Gestalt

4./5. August: Basis 2, Heike Seeberger

- Der Schwimmende Drache
- vorbereitende Übungen für Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Nacken/Schulterbereich
- Anatomie und Bewegungslehre – aktiver und passiver Bewegungsapparat mit Funktion, hauptsächlich Störungen, Bedeutung im Qigong – besonders auch Spiraldynamik, myofaszialen Zügen, Beckenboden
- Vertiefung Haltungsaufbau, Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt

22./23. September: Basis 3, Heike Seeberger

- Dantian-Übungen (eine kleine Reihe von 6 Übungen)
- Vertiefung Dantian
- Atmungssystem, Kreislaufsystem, Umgang mit Notfällen
- Atem im Qigong – Einfluss auf Haltung und Bewegung
- Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft im Qigong
- Vertiefung Schwimmender Drache

3./4. November: TCM 1, Heike Seeberger

- TCM-Überblick, Grundbegriffe, Methoden, Grundverständnis
- Yin-Yang-Lehre
- Meridian-Lehre allgemein, Verläufe 12 Hauptleitbahnen, Ren Mai, Du Mai
- Wichtige und häufig vorkommende Punkte, Notfallpunkte
- Meridianübungen, Massagen

15./16. Dezember: 18 Übungen 1, Heike Seeberger

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

2019

26./27. Januar: 18 Übungen 2, Heike Seeberger

Die Übungen werden korrigiert, vertieft und bezüglich der ggf. veränderten Wirksamkeit bei Abweichungen und Varianten betrachtet.

9./10. März: Stille Übungen, Cordula Goulet

- Wesen, Verständnis des Stillen Qigong, von Stillen Übungen
- Lebensprinzip Achtsamkeit
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Meditation des Inneren Lächelns
- Kleiner Kreislauf
- Heilende Laute

6./7. April: TCM 2, Heike Seeberger

- Yin und Yang in der Qigong-Praxis
- Wandlungsphasen-Lehre
- Wandlungsphasen-Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Vertiefung Meridianübungen, Dantian-Übungen

4./5. Mai: Pädagogik/Didaktik 1, Cordula Goulet

- Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen
- Didaktik und Methodik des QG-Unterrichtens
- Kursgestaltung, Yin und Yang im Unterricht
- Korrekturen, Umgang mit schwierigen Situationen
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)

22./23. Juni: Baduanjin 1, Heike Seeberger

- Erlernen der 8 Brokate im Stehen
- kleine stille Übungen

3./4. August: Baduanjin 2, Heike Seeberger

- Erlernen der 8 Brokate im Sitzen
- Vertiefung der 8 Brokate im Stehen

7./8. September: TCM 3, Heike Seeberger

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM, Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern, mögliche Behandlungswege
- Bedeutung im Qigong, bekannte Übungen
- Vertiefen der Inhalte der vorhergehenden TCM-WE

19./20. Oktober: Basis 4, Heike Seeberger

- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- Betrachtung der Zusammenhänge von Himmel, Erde, Mensch
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- Einführung in das Qigong-Gehen

7./8. Dezember: Chanmi-Basis, Cordula Goulet

- Einführung in die Methode
- Die 4 Grundübungen des Chan Mi Qigong

2020

18./19. Januar: 18 Übungen 3, Heike Seeberger

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

29. Februar./1. März: Pädagogik/Didaktik 2, Cordula Goulet

- Selbstverständnis der Kursleitung
- Kurskonzeption, praktische Unterrichtsversuche

im März: Abgabe der Abschlussarbeiten

25./26. April: Baduanjin 3, Heike Seeberger

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

23./24. Mai: Basis 5, Heike Seeberger

- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Erweiterung philosophischer Hintergründe und Begriffe: Wuwei, I Ging, Feng Shui
- Umgang mit Notfällen
- Vertiefung von Übungen und anderen Ausbildungsinhalten zur Prüfungsvorbereitung

4./5. Juli: Prüfung, Cordula Goulet und Heike Seeberger

Wir machen eine kleine schriftliche Prüfung und jeder bekommt eine Stunde Zeit für eine halbstündige Lehrprobe, deren Besprechung und ein mündliches Prüfungsgespräch. Wenn wir durch sind, können wir noch was Schönes gemeinsam machen und feiern.