

Termine und Schwerpunktthemen der 2. KLA Landau ab März 2020

Im folgenden ist die Kursleiter-Ausbildung beschrieben, wie wir sie nach heutigem Kenntnisstand durchführen werden. Sie umfasst 300 UE / 225 Zeitstunden plus Prüfung.

Da der Verband der Krankenkassen neue Richtlinien für die Zulassung durch die ZPP erlassen hat, und innerhalb der DQGG über die Anpassung der Richtlinien nachgedacht wird, behalten wir uns vor (falls notwendig), diese Ausbildung anzupassen oder ggf. durch Zusatzmodule den neuen Anforderungen gerecht zu werden.

2020

28./29. März: Basis 1, Heike Seeberger

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

16./17. Mai: 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

11./12. Juli: 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

22./23. August: 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

26./27. September: 18 Übungen 1, Heike Seeberger

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

31. Oktober / 1. November: 18 Übungen 2, Heike Seeberger

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

12./13. Dezember: TCM 2, Heike Seeberger

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

2021

16./17. Januar: 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

27./28. Februar: 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)

10./11. April: 5 Tiere 1, Georg Seeberger

- Grundlagen und Hintergründe der Tierübungen
- Erlernen eines Teils der "5 Tiere"

15./16. Mai: 5 Tiere 2, Georg Seeberger

- Erlernen der restlichen Übungen
- ergänzende Übungen, Tierschritte

3./4. Juli: TCM 3, Heike Seeberger

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre

re der TCM,
Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern,
mögliche Behandlungswege

- Bedeutung im Qigong, bekannte Übungen
- Vertiefen der Inhalte der vorhergehenden TCM-WE

28./29. August: 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

2./3. Oktober: Chanmi-Basis, Cordula Goulet

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

20./21. November: 18 Übungen 3, Heike Seeberger

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

2022

8./9. Januar: Pädagogik/Didaktik 2, Cordula Goulet

- Selbstverständnis der Kursleitung
- Kurskonzeption, praktische Unterrichtsversuche

Anfang Januar: Abgabe der Abschlussarbeiten

26./27. Februar: 5 Tiere 3, Georg Seeberger

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

9./10. April: 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

21./22. Mai: Prüfung, Cordula Goulet, Georg 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.