

# Termine und Inhalte der Kursleiterausbildung 2022 - 2024

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. mit den AusbilderInnen Heike und Georg Seeberger und Cordula Goulet und Andrea Koll als Ausbilderin im Anerkennungsverfahren in der Lazarettstr. 1 in Landau/Pfalz statt. Voraussichtliche Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 16.30 Uhr.

Sie umfasst 260 Zeitstunden verteilt auf 20 Wochenenden und kostet pro Wochenende bei Mitgliedschaft in der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. 165 € (insgesamt 3300 €) bzw. ohne Mitgliedschaft 180 €/WE (ges. 3600 €). Dazu kommt ein Prüfungswochenende mit 180 €.

## 2022

### 24./25. September

#### Grundlagen (Heike Seeberger)

- allgemeine Grundlagen, Hintergründe, Philosophie und Geschichte
- Hauptbegriffe des Qigong
- Grundprinzipien des Übens
- Grundhaltungen
- Grundregulationen
- „Ursprung des Lichts“
- „3-fache Gestalt“

### 29./30. Oktober

#### Qigong und Bewegungsapparat (Heike Seeberger)

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

### 10./11. Dezember

#### Qigong und Atmung (Heike Seeberger)

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

## 2023

### 21./22. Januar

#### TCM 1: Meridiane / Yin-Yang (Heike Seeberger)

- Einführung und Überblick Traditionelle Chinesische Medizin
- Yin und Yang
- Leitbahn-(Meridian-)Lehre
- Lage ausgewählter Akupunktur-Punkte
- Meridian-Übungen (Dehnungsübungen, Selbstmassagen)
- Vertiefung Dantian-Übungen

### 25./26. Februar

#### 18 Übungen des Taiji Qigong 1 (Georg Seeberger)

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

### 1./2. April

#### 18 Übungen des Taiji Qigong 2 (Georg Seeberger)

Die Übungen werden korrigiert, vertieft und bezüglich der ggf. veränderten Wirksamkeit bei Abweichungen und Varianten betrachtet. Es geht dabei um das tiefere Verständnis der Bewegung und die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren.

### 6./7. Mai

#### TCM 2: Wandlungsphasen (Heike Seeberger)

- Wandlungsphasen-Lehre
- Wandlungsphasen-Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Emotionen, Stress und Resilienz
- Vertiefung Meridianübungen

### 17./18. Juni

#### Stilles Qigong (Cordula Goulet)

- Wesen, Verständnis, Arten des stillen Qigong
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeit
- Heilende Laute
- Geleitete Meditationen
- Kleiner Kreislauf, Sitzen in der Stille

### 15./16. Juli

#### Pädagogik/Didaktik 1 (Cordula Goulet)

- Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen

- Didaktik und Methodik des QG-Unterrichtens
- Kursgestaltung, Yin und Yang im Unterricht
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)
- Stress und Resilienz

### 9./10. September

#### Milz- und Magen-Qigong 1 (Andrea Koll)

- Entstehung des Daoyin Yangsheng Gong nach Univ.-Prof. Zhang Guangde
- Grundlagen und die Bedeutung von „Yangsheng“
- das Milz- und Magen-Qigong aus dem Methodenzklus des Daoyin Yangsheng Gong
- Erlernen der Bewegungen

### 14./15. Oktober

#### Milz- und Magen-Qigong 2 (Andrea Koll)

- Vertiefen der Übungen in Theorie und Praxis
- Betrachtung der Atemtechnik

### 2./3. Dezember

#### Qigong und Gesundheit (Heike Seeberger)

- Gesundheit, Krankheit, Prävention
- Regelsysteme des Körpers : Neuroendokrinologie und Psychoimmunologie
- Anpassung der Übungen an die TN
- Einführung in das Qigong-Gehen

## 2024

### 13./14. Januar

#### Chanmi Qigong (Cordula Goulet)

- Überblick über das System
- Einführung in die Grundbewegungen
- Daoismus und Buddhismus
- Body-Mind-Beziehung

### 24./25. Februar

#### Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch

(Heike Seeberger)

- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- Zusammenhängen von Himmel, Erde, Mensch
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- „3 Schätze“ (Jing - Qi - Shen) und Body-Mind

### 6./7. April

#### 18 Übungen des Taiji Qigong 3 (Georg Seeberger)

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

### 25./26. Mai

#### TCM 3: Vitalsubstanzen (Heike Seeberger)

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu, Organe in Ost und West
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM
- Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern, beispielhaft mögliche Behandlungswege
- Bedeutung im Qigong, Betrachten bekannter Übungen

### 6./7. Juli

#### Pädagogik/Didaktik 2 (Cordula Goulet)

- Selbstverständnis der Kursleitung
- Kurskonzeption, praktische Unterrichtsversuche
- Korrekturen, Umgang mit schwierigen Situationen
- Prävention in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Salutogenese

### 31.8./1.9.

#### Milz und Magen Qigong 3 (Andrea Koll)

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Bewegungen des Milz- und Magen-Qigong

### 12./13. Oktober

#### Erweiterte Hintergründe (Heike Seeberger)

- Erweiterung philosophischer Hintergründe und Begriffe: Wuwei, Bagua, I Ging, Feng Shui
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Qigong-Phänomene
- Umgang mit Notfällen
- Übungsvertiefung nach Bedarf

### 9./10. November

#### Wiederholung und Vertiefung

- Wiederholen, Vertiefen der wichtigsten Unterrichtsinhalte
- Klärung offener Fragen
- Vertiefung von Übungen nach Bedarf

### 7./8. Dezember

#### Prüfung

Es gibt eine kleine schriftliche Prüfung und danach bekommt jede/r eine Stunde Zeit für eine halbstündige Lehrprobe, deren Besprechung und ein mündliches Prüfungsgespräch. Hierfür bleiben wir in einer gemeinsamen Runde. Den Abschluss bildet eine kleine Feier, bei der die Urkunden überreicht werden.

Änderungen vorbehalten