Termine und Inhalte der Qigong-Kursleiterausbildung 2026 - 2028 in Landau i.d. Pfalz

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. mit den AusbilderInnen Andrea Koll, Heike und Georg Seeberger und Regina Pauly 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. 175 € (insgesamt 3500 €) bzw. ohne Mitgliedschaft ges. 3700 €. Dazu kommt ein Prüfungswochenende mit 180 €.

2026

21./22. Februar
Grundlagen *(Andrea Koll)*

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

28./29. März
Erweiterte Grundlagen *(Andrea Koll)*

- Atmungssystem, Kreislaufsystem
- Atem im Qigong – Einfluss auf Haltung und Bewegung
- Die Dantian - Theorie und Praxis
- Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft im Qigong
- Yin und Yang in der Qigong-Praxis
- Qigong als einer der 5 Pfeiler der TCM

9./10. Mai
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

20./21. Juni
18 Übungen des Taiji Qigong 1 *(Georg Seeberger)*

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

8./9. August
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.

26./27. September
Meridianlehre: Lunge/Dickdarm - Magen/Milz
(Andrea Koll)

- Einführung und Überblick Traditionelle Chinesische Medizin
- Leitbahn-(Meridian-)Lehre
- Lunge/Dickdarm - Magen/Milz in Theorie und Praxis
- Lage ausgewählter Akupunktur-Punkte
- Meridian-Dehnungsübungen und Selbstmassagen 1. Umlauf

21./22. November
Meridianlehre: Herz/Dünndarm - Blase/Niere
(Andrea Koll)

- Herz / Dünndarm – Blase / Niere in Theorie und Praxis
- 2. Meridianumlauf mit Dehnungsübungen
- Bedeutung des Ausgleichs von Herz und Niere am Beispiel der 3. Dantianübung
- Übung „Der alte Weise geht spazieren“
- Vertiefung Dantian-Übungen, 7 Atemöffner
- Wuwei

2027

9./10. Januar
Meridianlehre: Perikard/3facher Erwärmer - Gallenblase/Leber - Renmai/Dumai *(Andrea Koll)*

- Perikard/3facher Erwärmer - Gallenblasse/Leber und die Sondermeridiane Renmai/Dumai in Theorie und Praxis
- 3. Meridianumlauf und Renmai/Dumai mit Dehnungsübungen
- Akupressur zur Stärkung der Augen

20./21. Februar
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 Methodenzyklus des Daoyin Yangsheng Gong
- Erlernen der Bewegungen

3./4. April
Wandlungsphasen *(Heike Seeberger)*

- Wandlungsphasen-Lehre und Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Einführung Qigong-Gehen
- Einführung Mensch zwischen Himmel und Erde

22./23. Mai
Milz und Magen Qigong 2 (Teil 1) *(Andrea Koll)*

Vertiefung der Übungen in Theorie und Praxis

Pädagogik und Psychologie des Qigong I
(Regina Pauly)

- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichtens
- Didaktisches Dreieck; Kursplanung
- Lernbiologie
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)

19./20. Juni
Stilles Qigong und Meditation *(Andrea Koll)*

- Wesen, Verständnis, Arten des stillen Qigong
- Qi-Phänomene
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Übungen Fangsonggong, Zhanzhuang, Sitzen in Stille
- Prävention in Ost und West
- Jing-Qi-Shen

Milz und Magen Qigong 2 (Teil 2) *(Andrea Koll)*

Vertiefung der Übungen in Theorie und Praxis

31. Juli/1. August
Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch
(Heike Seeberger)

- Himmel-Erde-Mensch-Beziehungen
- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- Regelsysteme des Körpers

28./29. August
18 Übungen des Taiji Qigong 3
(Georg Seeberger)

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

16./17. Oktober
Vertiefung Stille Übungen und Meditation
(Andrea Koll)

Pädagogik und Psychologie des Qigong II
(Regina Pauly)

- Lern- und Lehrziele
- Motive und Motivation
- Lerntypen und Lernbedingungen
- Kompetenzprofil der Kursleitung
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)

27./28. November
Milz und Magen Qigong 3 (Teil 1) *(Andrea Koll)*

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

Salutogenese, Stress und biopsychosoziales Modell I *(Regina Pauly)*

- Stressbegriff, Stressreaktion, individuelles Stressempfinden
- Das bio-psychosoziale Modell von Krankheit und Gesundheit
- Faktoren einer ganzheitlichen Lebenspflege

2028

15./16. Januar
Vitalsubstanzen *(Heike Seeberger)*

- Vitalsubstanzen
- „Organe" in Ost und West
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM
- Erkennen von und Umgang mit einzelnen Disharmoniemustern
- Bedeutung im Qigong, Einfluss auf Übungen
- Übungen zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte

Februar
Milz und Magen Qigong 3 (Teil 2) *(Andrea Koll)*

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

Salutogenese, Stress und biopsychosoziales Modell II *(Regina Pauly)*

- Das Modell der Salutogenese
- Kohärenzerleben, wie entsteht Gesundheit?

März
Erweiterte Hintergründe *(Heike Seeberger)*

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

April
Wiederholung und Vertiefung

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

Mai
Prüfungswochenende

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