

Termine

2021

24./25. Juli	Grundlagen
18./19. Sept.	Qigong und Bewegungsapparat
23./24. Okt.	Qigong und Atmung
4./5. Dez.	TCM 1: Meridiane / Yin-Yang

2022

15./16. Jan.	18 Übungen des Taiji Qigong 1
19./20. Febr.	18 Übungen des Taiji Qigong 2
26./27. März	Wiederholung und Vertiefung
30. April/1. Mai	TCM 2: Wandlungsphasen
18./19. Juni	Pädagogik/Didaktik 1
16./17. Juli	Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 1
10./11. Sept.	Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 2
22./23. Okt.	Stilles Qigong, Achtsamkeit und Meditation
3./4. Dez.	Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch

2023

14./15. Jan.	18 Übungen des Taiji Qigong 3
4./5. März	Qigong und Gesundheit
22./23. April	TCM 3: Vitalsubstanzen
10./11. Juni	Pädagogik/Didaktik 2
22./23. Juli	Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 3
16./17. Sept.	Erweiterte Hintergründe
21./22. Okt.	Wiederholung und Vertiefung
25./26. Nov.	Prüfung

(Änderungen vorbehalten)

Kurszeiten: Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag: 9.00 - 16.30 Uhr

Kursort: vhs Leutkirch
Untere Grabenstraße 11
88299 Leutkirch

www.qigong-im-allgäu.de

Die AusbilderInnen



Heike Seeberger

Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin und Ausbilderin der DQGG, Shiatsu-Therapeutin, Sotai, Traditionelle Chinesische Medizin, Ohrakupunktur

Qigong-Formen u.a.: Fliegender Kranich, Fanhuangong, 18 Übungen des Taiji Qigong, 8 Brokate, Qigong-Gehen, Meridian-Qigong, Stilles Qigong



Georg Seeberger

Heilpraktiker, Qigong-Lehrer und Ausbilder der DQGG, Shiatsu, Sanjo, Sotai, Klopfakupressur

Qigong-Formen u.a.: Kranich-Qigong, Spiel der 5 Tiere, 18 Übungen des Taiji Qigong, Hui Chun Gong, Duft-Qigong, Sheng Zhen Healing, Zhineng Qigong



Cordula Goulet

Pädagogin, Qigong-Lehrerin und Ausbilderin der DQGG, Associate Instructor des Tao Yoga, Trainerin für Entspannung durch Achtsamkeit

Qigong-Formen u.a.: 18 Übungen des Taiji Qigong, 8 Brokate, Übungen vom Berg Wudang, Hui Chun Gong, Duft-Qigong, Chan Mi Gong, Stilles Qigong

Weitere Information

Heike und Georg Seeberger
Auwiesenweg 6, 88239 Wangen, Tel. 07522-9757959

info@qigong-im-allgäu.de
www.qigong-im-allgäu.de

Anmeldung

vhs Leutkirch e.V.
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch, Tel. 07561 - 87188

Qigong-Ausbildung

ab 24./25. Juli 2021

in Leutkirch im Allgäu



Qigong

... verstehen

... vertiefen

... vermitteln



in Kooperation mit der vhs Leutkirch nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Qigong-Ausbildung

Für Menschen, die gern Qigong-Kurse in Volkshochschulen, Sportvereinen o.ä. leiten oder einfach tiefer in die Wirkung des Qigong eintauchen möchten, bieten wir in Leutkirch eine Qigong-Ausbildung nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. an.

Es werden vertiefte Grundlagen des Qigong erarbeitet, inklusive der Einbettung in chinesische Philosophie und Medizin und der Anwendung im Alltag. Gelehrt und geübt werden verschiedene kürzere und zwei längere bewegte Übungsformen, Qigong-Gehen und Stilles Qigong. Die Ausbildung schliesst mit der Prüfung zum/zur **"Anerkannten Qigong-Kursleiter/-Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V."** ab, die berechtigt, Qigong bei Volkshochschulen, Sportvereinen u.ä. zu unterrichten.



Teilnahmevoraussetzungen

An der Qigong-Kursleiterausbildung kann teilnehmen, wer eine längere Übungserfahrung mit Qigong oder Qigong-verbundenen Methoden (z.B. Taijiquan, Meditation, Yoga etc.) hat. Ein Vorgespräch ist sinnvoll, um die Voraussetzungen abzuklären.

Dauer und Kosten

Die Ausbildung umfasst 20 Wochenenden mit je 13 Zeitstunden Unterricht (insgesamt 260 Stunden) und ein Prüfungswochenende über einen Zeitraum von gut 2 Jahren.

Die Kosten für die 20 Ausbildungswochenenden betragen für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. je Wochenende 165 €, (ges. 3300 €, für Nichtmitglieder WE 177,50 €, ges. 3550 €). Hinzu kommen 180 € für das Prüfungswochenende.

Inhalte der Ausbildung

8 Wochenenden Grundlagen

- Grundbegriffe des Qigong
- äußere/innere Haltung
- Grundprinzipien des Qigong, 3 Grundregulationen
- Geschichtliche und philosophische Hintergründe und Richtungen/Methoden des Qigong
- Qigong-relevante anatomische und physiologische Grundlagen und Gesundheitsstörungen
- kleine in sich geschlossene Übungen und Übungsfolgen, u. a.: Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt, Schwimmender Drache, Verbindung zu Himmel und Erde, Dantian-Übungen
- Qigong-Massagen
- vorbereitende Übungen
- Einführung in das Qigong-Gehen
- Wiederholung, Vertiefung auch der Themen anderer Seminare
- Üben der Übungsvermittlung
- Qigong im Rahmen der Salutogenese
- Lebenspflege (Yangsheng) und Prävention
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong

3 WE Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Qigong

Auch bei den TCM-Seminaren wird der theoretische Inhalt eingebettet in Qigong-Übungen.

- Grundbegriffe und Prinzipien der TCM: Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Methodenüberblick, Yin/Yang, Vitalsubstanzen
- Meridian-Lehre
- Wandlungsphasen-Lehre, Zangfu, TCM-Diagnostik (Einführung)

Zu diesen Themen werden jeweils passende Übungen vermittelt (z.B. Meridian-Übungen, Wandlungsphasen-Qigong).

3 WE 18 Übungen des Taiji Qigong

Die Übungsfolge der 18 Übungen des Taiji Qigong ist sehr populär und für den Anfänger-Unterricht gut geeignet. Sie wird am ersten WE komplett erlernt und am 2. korrigiert, vertieft und bezüglich ihrer Wirkungen betrachtet (auch Varianten). Am 3. WE wird nochmals korrigiert, vertieft und dabei das Unterrichten der Form geübt.

3 WE Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere

Das Spiel der 5 Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Vogel/Kranich) ist eines der ältesten Übungssysteme, über das es Aufzeichnungen gibt.

Die Form der Chinese Health Qigong Association schult Körper und Geist, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. An den ersten beiden Wochenenden werden die Übungen erlernt und vertieft, am 3. WE wird nochmals korrigiert, vertieft und dabei das Unterrichten der Form geübt.

1 Wochenende Stille Übungen

Achtsamkeit und das Wesen des Stillen Qigong werden anhand von kleinen Übungen verschiedener Methoden vermittelt.

2 Wochenenden Pädagogik/Didaktik

1 Prüfungswochenende

Allgemeine Infos zu Qigong,
Ausbildungsrichtlinien bei



Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim
Telefon (07347) 3439
info@qigong-gesellschaft.de
www.qigong-gesellschaft.de