

### Voraussetzungen für die Ausbildung

Vorerfahrungen in Methoden der Körperwahrnehmung – wie Qigong, Yoga, Taijiquan, Feldenkrais – sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung zur/zum Qigong-Kursleiter\*in.

### Ausbildungsdauer

Die Ausbildung zur/zum Qigong-Kursleiter\*in umfasst 260 Zeitstunden und findet an 21 (zum Teil verlängerten) Wochenenden und einem zusätzlichen Prüfungs-Wochenende statt.

### Ausbildungszeiten

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag 9.00 – 16.00 Uhr  
(reine Unterrichtszeit 12,5 Zeitstunden)

### Ausbildungsorte

Schulungszentrum „Immerda“ (Nähe Bahnhof Oldenburg-Wechloy), Ammerländer Heerstraße 163, 26129 Oldenburg

Tagungshaus „Mikado“, Zur großen Höhe 4,  
27243 Prinzhöfte – Horstedt, [www.tagungshaus-mikado.de](http://www.tagungshaus-mikado.de)

### Ausbildungskosten

Die Ausbildung zur/zum Qigong-Kursleiter\*in kostet insgesamt 3.624,- € (\*ermäßigt 3.360,- €) – die Kosten sind in 24 monatlichen Raten zu je 151,- € (\*ermäßigt 140,- €) zu zahlen (\* ermäßigt für Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.).

Für die Prüfung zur/zum Qigong-Kursleiter\*in sind zusätzlich 180,- € zu entrichten.

Darüber hinaus entstehen Unterbringungs- und Verpflegungskosten für zwei verlängerte Wochenenden im Seminarhaus.

### Prüfung zur/zum Qigong-Kursleiter\*in

Eine schriftliche Hausarbeit (ca. 10 DIN A4-Seiten) ist Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung. Diese besteht aus einer theoretischen schriftlichen Prüfung, einer praktischen Lehrprobe von 30 Minuten Dauer und einem mündlichen Prüfungsgespräch.

Nach bestandener Prüfung dürfen Sie sich „Anerkannte/r Qigong-Kursleiter / -Kursleiterin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.“ nennen.

### DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Mehr Informationen zum bundesweit größten Qigong-Verband und den Ausbildungsrichtlinien finden Sie unter [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)



# Qigong – Kursleiter\*innen Ausbildung

## 2022 – 2024 in Oldenburg

### Ausbilderinnen



### Susanne Gerhardt

Qigong-Lehrerin und  
-Ausbilderin (DQGG)  
Heilpraktikerin für TCM

04401 / 700149  
[info@qigong-zentrum-oldenburg.de](mailto:info@qigong-zentrum-oldenburg.de)  
[www.s-gerhardt.de](http://www.s-gerhardt.de)

### Doris Rath

Qigong-Lehrerin und  
-Ausbilderin (DQGG)  
CoreDynamik – Trainerin®

0421 / 35 14 90  
[info@qigong-zentrum-oldenburg.de](mailto:info@qigong-zentrum-oldenburg.de)  
[www.wachstum-leben.de](http://www.wachstum-leben.de)



mit Doris Rath  
und Susanne Gerhardt

[www.qigong-zentrum-oldenburg.de](http://www.qigong-zentrum-oldenburg.de)

# Ausbildung Oldenburg 2022 – 2024 / Termine Qigong–Kursleiter\*in der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

**Informations–Tage: 12. Februar + 21. Mai 2022, 11 –14 Uhr**

Immerda, Ammerländer Heerstraße 163, 26129 Oldenburg

Kosten: 30,- € (um vorherige Anmeldung wird gebeten).

## 2022

1. WE 2. – 4. September 2022

**Verlängertes Wochenende im Seminarhaus:**

### Basis I

„Atemblume“; Grundhaltungen, Grund–Regulationen

2. WE 1. / 2. Oktober 2022

### Basis II

„Ursprung des Lichts“, Bewegtes Stehen; Qigong–Grundprinzipien des Übens

3. WE 5. / 6. November 2022

### Basis III

„Dreifache Gestalt“; Einführung in die Chinesische Medizin, Geschichtlich–philosophischer Hintergrund

## 2023

4. WE 14. / 15. Januar 2023

### Basis IV

„Himmel und Erde verbinden“; Wiederholung des Erlernten, Yin–Yang–Lehre

5. WE 18. / 19. Februar 2023

### Basis V

„Harmonie der fünf Wandlungsphasen“, „Die Sechs Heilenden Laute“; Wandlungsphasen–Lehre

6. WE 18. / 19. März 2023

### Pädagogik / Didaktik I

Erste Lehr–Erfahrungen; Warum Qigong? Theorie und Praxis des Qigong–Unterrichts (Grundsätze, Vermitteln und Korrektur)

7. WE 15. / 16. April 2023

### Fünf–Organe–Qigong 1

Vorbereitende Übungen: „Das freche Mädchen reibt sich die Hände“, „Der Tanz des Phönix im Fluge“; Meridian–Lehre

8. WE 13. / 14. Mai 2023

### Fünf–Organe–Qigong 2

„Das Jademädchen überquert den See“; Wandlungsphase Metall, Meridiane Lunge + Dickdarm

9. WE 10. / 11. Juni 2023

### Fünf–Organe–Qigong 3

„Zwei Drachen spielen im Meer“; Wandlungsphase Wasser, Meridiane Niere + Blase

10. WE 18. – 20. August 2023

**Verlängertes Wochenende im Seminarhaus:**

### Stilles Qigong / Qigong Gehen I

Inneres Lächeln, Schutzübungen, „Liegende Säule“, „Die Lotusblüte öffnen“, Organstärkendes Gehen

11. WE 16. / 17. September 2023

### Fünf–Organe–Qigong 4

„Der Tempelwächter schiebt einen Berg“; Wandlungsphase Holz, Meridiane Leber + Gallenblase

12. WE 14. / 15. Oktober 2023

### Fünf–Organe–Qigong 5

„Der Kranich öffnet seine Schwingen“; Wandlungsphase Feuer, Meridiane Herz + Dünndarm, Herzbeutel + Dreifacher Erwärmer

13. WE 18. / 19. November 2023

### Fünf–Organe–Qigong 6

„Ein mächtiger Riese schiebt den Himmel“; Wandlungsphase Erde, Meridiane Milz + Magen; Abschlussübung: „Ein glücklicher Löwe dreht wirbelnd den Ball“

## 2024

14. WE 13. / 14. Januar 2024

### Fünf–Organe–Qigong 7

Vertiefung Qigong–Praxis: Wiederholung Fünf–Organe–Qigong, Organstärkendes Gehen

15. WE 10. / 11. Februar 2024

### Pädagogik / Didaktik II

Lehr–Erfahrungen; Unterrichtsaufbau, Erwünschte und unerwünschte Effekte, Verhalten in Notfällen; Qigong–Massagen und Selbstmassagen

16. WE 9. / 10. März 2024

### Stilles Qigong / Qigong Gehen II

„Kleiner Kreislauf“, „Das Herz weiten im Gehen“, „Der Professor geht spazieren“

17. WE 6. / 7. April 2024

### Die 18 Übungen des Taiji–Qigong 1

Erlernen der Übungen 1–6; Praktische Anwendung der Qigong–Prinzipien

18. WE 4. / 5. Mai 2024

### Die 18 Übungen des Taiji–Qigong 2

Erlernen der Übungen 7–10 und 17–18; Energetische Wirkung der Übungen

19. WE 1. / 2. Juni 2024

### Die 18 Übungen des Taiji–Qigong 3

Erlernen der Übungen 11–16; Betrachtung der Übungen in ihrer Wirkung auf die Meridiane

20. WE 17. / 18. August 2024

### Die 18 Übungen des Taiji–Qigong 4

Wiederholung der Übungen 1–18; Zielgruppenspezifische Anpassung der Übungen

21. WE 14. / 15. September 2024

### Pädagogik / Didaktik III – Prüfungsvorbereitung

Wiederholung ausgewählter Übungen; Vertiefung von Ausbildungsinhalten zur Prüfungsvorbereitung

2. / 3. November 2024 **Prüfung Qigong–Kursleiter\*in**