

# Termine und Themen der Kursleiterausbildung 2021 - 2023

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit der VHS Leutkirch mit den AusbilderInnen Heike und Georg Seeberger und Cordula Goulet in Leutkirch, Untere Grabenstr. 11 statt. Voraussichtliche Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 16.30 Uhr bei jeweils eineinhalb Stunden Mittagspause (kann bei Bedarf geändert werden).

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

## Termine und Themen

*Sofern nicht anders angegeben werden die Wochenenden von Heike und Georg Seeberger gemeinsam unterrichtet.*

### 2021

#### 24./25. Juli - Grundlagen

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

#### 18./19. Sept. - Qigong und Bewegungsapparat

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

#### 23./24. Okt. - Qigong und Atmung

- 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

#### 4./5. Dez. - TCM 1: Meridiane / Yin-Yang

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

### 2022

#### 15./16. Januar - 18 Übungen des Taiji Qigong 1 (Heike Seeberger)

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

### **19./20. Februar - 18 Übungen des Taiji Qigong 2 (Heike 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. März - Wiederholung und Vertiefung**

- Haltung, Stehen, Dantian
- Atem und Qigong
- Leitbahnen
- Yangsheng („Lebenspflege“) und Body-Mind-Beziehung
- Einführung in Zhanzhuang

### **30. April /1. Mai - TCM 2: Wandlungsphasen**

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

### **18./19. Juni - 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)
- Salutogenese

### **16./17. Juli - Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 1 (Georg Seeberger)**

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

### **10./11. Sept. - Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 2 (Georg Seeberger)**

- Erlernen der restlichen Übungen
- ergänzende Übungen, Tierschritte

### **22./23. Okt. - Stilles Qigong, Achtsamkeit und Meditation (Heike Seeberger)**

- Wesen, Verständnis, Arten des Stillen Qigong
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Fangsonggong
- Kleiner Kreislauf
- Sitzen in Stille
- Qi-Phänomene

### **3./4. Dez. - 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

## **2023**

### **14./15. Januar - 18 Übungen des Taiji Qigong 3 (Heike Seeberger)**

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

#### **4./5. März - Qigong und Gesundheit**

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

#### **22./23. April - TCM 3: Vitalsubstanzen**

- 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

#### **10./11. Juni - Pädagogik/Didaktik 2 (Cordula Goulet)**

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

#### **22. /23. Juli - Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 3 (Georg Seeberger)**

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

#### **16. /17. Sept. - Erweiterte Hintergründe**

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

#### **21./22. Okt. - Wiederholung und Vertiefung**

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

#### **25./26. Nov. - 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*