

# Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2021 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL  
GERDA FÜRSTENHÖFER  
RALF JAKOB

**Terminänderungen vorbehalten!!!!**

## Qigong fürs Leben – Qigong für Dich

### Hier bist Du richtig:

wenn Du Dich mit Qigong persönlich weiterentwickeln willst

wenn Du Zugang zu Deinem  
eigenen Wesen bekommen willst

wenn Du Dich beruflich weiterqualifizieren  
oder Dich verändern möchtest



wenn Du Dich für Qigong und  
Chinesische Medizin  
interessierst und Deine  
Kenntnisse vertiefen möchtest

wenn Du Qigong-Kursleiter\_in  
werden möchtest mit zusätzlicher  
Qualifikation für die Zielgruppe  
Qigong mit älteren Menschen

Wir bieten eine Ausbildung in vier Blöcken.

**Du entscheidest Block für Block, wie es mit Dir weitergeht.**

Jedes Wochenende kostet € 190.

Ihre Zahlung erfolgt stets für den gesamten Block vor dem ersten Wochenende.

Andere Zahlungsmöglichkeiten können im persönlichen Gespräch vereinbart werden.

	Anzahl	Unterrichtseinheiten (UE) und	Kosten
1. Block Basismodule	4 WoE	66	4x190= € 760
2. Block Wandlungsphasen	4 WoE + 1 Intensivwoche	99	6x190= € 1140
3. Block Vertiefung	5 WoE	82,5	5x190= € 950
4. Block letzte Schritte...	3 WoE + 1 Intensivwoche + 1 langes WoE		5x190+100= € 1050
<b>Gesamt</b>	<b>entspricht 21 WoE</b>	<b>350 UE</b>	<b>€ 3900</b>

**Unser Konzept basiert auf den Ausbildungsrichtlinien der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. und wird von anerkannten Ausbildenden der DQGG durchgeführt.**

### 1. Block Basismodule 4 Wochenenden

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr

<b>1.</b> <b>2.+ 3. Nov 2018</b> <b>Alle</b>	<b>Basis 1</b> Allgemeine Übungsprinzipien, Grundregulationen, Grundhaltungen, Grundbegriffe, geschichtlich-philosophischer Hintergrund Vorbereitende Basis-Übungen
<b>2.</b> <b>14.+ 15. Dez 2018</b> <b>Gerda</b>	<b>Basis 2</b> Yin und Yang: Theorie und Praxis - weitere Basis-Übungen Vertiefung Haltungsaufbau - Dantian-Übungen – Selbstmassagen
<b>3.</b> <b>1.+ 2. Feb 2019</b> <b>Ralf</b>	<b>Basis 3</b> Übersicht/Einführung in die Wandlungsphasen/Elemente Atemblume - Aufwärm- und Lockerungsübungen Kurze Fünf-Elemente-Übung
<b>4.</b> <b>1.+ 2. März 2019</b> <b>Maria</b>	<b>Basis 4</b> Stilles Qigong (auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen) Einführung ins Qigong-Gehen, Aufmerksamkeitsführung/-lenkung, Qi-Mantel Zusammenführung bisheriger Theorie im Zusammenhang mit Einführung in die Chinesische Medizin

# Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2021 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL  
GERDA FÜRSTENHÖFER  
RALF JAKOB

## 2. Block Wandlungsphasen 4 Wochenenden und eine Intensivwoche

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr, von 10 Uhr 1. Tag bis 14 Uhr 5.Tag

5. 5.+ 6. Apr 2019 Gerda	Wandlungsphase <b>Holz</b> Übungen für Le/Gb, Meridian-Qigong Bewegungsapparat/Gelenke, Übungen zur Stabilisierung
6.+ 7. Intensivwoche in einem Seminarhaus: (11.-15. Juni 2019) Alle	Brokate im Sitzen (Gerda) Drachenübungen (Ralf) Wandlungsphase <b>Wasser</b> , Übungen für Ni/Bl, Meridian-Qigong, Vertiefung Qigong Gehen Thema Ruhe und Ordnung (Maria) Thema Atem theoretisch und praktisch (alle)
8. 12.+ 13.7.2019 Ralf	Wandlungsphase <b>Feuer</b> Meisterübung, Herz-Übungen Meridian-Qigong: Übungen für die Feuermeridiane He/ KS/ Dü/ 3E
9. 13.+ 14. Sep 2019 Gerda	Wandlungsphase <b>Erde</b> Übungen für Ma/MP, Meridian-Qigong, die Mitte stärken Wirbelsäulen-Qigong:
10. 25.+ 26. Okt 2019 Maria	Wandlungsphase <b>Metall</b> und Übungen für Lu/Di, Meridian-Qigong Himmel und Erde verbinden (nach Prof. Lin)

## 3. Block Vertiefung 5 Wochenenden

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr

11. 29. + 30.11.2019 Ralf	TZI 1: Überblick Themenzentrierte Interaktion Gruppendynamik und Gruppenphänomene Wdh. bekannter Übungen - Qi pflücken
12. 17. + 18.1.2020 Maria	TCM und Qigong – gemeinsamer Hintergrund in der chinesischen Kultur Kleiner Kreislauf und Wiederholungen Qigong-Massagen Was ich in Notfallsituationen tun kann
13. 14. + 15.2.2020 Gerda	Pädagogik 1 Üben des Anleitens, Allgemeines zum Unterrichten Leitfragen, Lernkanäle, Kursaufbau Sprache/ Kommunikation
14. 13. + 14.3.2020 Ralf	TZI 2: Gruppenphasen und Teilnehmer-Typen Pädagogik: Lernen im Alter
15. 24. + 25.4.2020 Maria	Meridianlehre mit Praxis - Wdh Meridian-Qigong übungsrelevante anatomische Kenntnisse/ Bewegungslehre

# Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2021 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL  
GERDA FÜRSTENHÖFER  
RALF JAKOB

## **4. Block** letzte Schritte auf dem Weg zur Qigong-Kursleiter in mit zusätzlicher Qualifikation für die Zielgruppe Qigong mit älteren Menschen **4 Wochenenden, Intensivwoche, 1 langes Wochenende**

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr, Intensivwoche von 10 Uhr 1. Tag bis 14 Uhr 5.Tag  
**Fertigstellung und Abgabe Seminararbeit**

Die Besonderheit dieser Qigong-Ausbildung – die zunächst alle Lerninhalte einer „Standard-Kursleiterqualifizierung“ umfasst – liegt in der Betonung (mit 50 UST) auf die spätere Arbeit mit der Zielgruppe „ältere Menschen“.

Von den fitten Senioren bis hin zu Hochbetagten in Alten- und Pflegeheimen soll das Motto gelten: ein hohes Alter ist noch lange kein Grund auf Qigong zu verzichten.

<b>16.+17.</b> <b>Intensivwoche</b> <b>2. - 6.6.2020</b> <b>Alle</b>	Übungswiederholungen und zielgruppenorientierten Themen Alter aus westlicher und östlicher Sicht Strukturen der Altenhilfe Erste Krankheitsbilder im Alter aus westlicher und östlicher Sicht Zielgruppenspezifische Anpassung/Variation von Übungen Kommunikation im Alter
<b>18.</b> <b>11. – 12.7.2020</b> <b>Gerda</b>	Pädagogik 2 Kursplanung, -konzeption; eigenes Anleiten Motivation, Reflexion, eigener Bezug zur Zielgruppe didaktische Kompetenz Umgang mit Abschied und Tod
<b>19.</b> <b>25. + 26.9.2020</b> <b>Ralf</b>	Pädagogik Umgang mit schwierigen Situationen Wdh. bekannter Übungen, eigenes Anleiten üben mit Feedback
<b>20.</b> <b>20. + 21.11.2020</b> <b>Maria</b>	Weiterführende Krankheitsbilder im Alter aus westlicher und östlicher Sicht Knochen, Muskeln, Herz, Lunge, Kopf und Geist Bekannte Übungen an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst
<b>21.</b> (lang Fr Sa So) <b>22. – 24.1.2021</b> <b>Alle</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b> Wiederholungen, Fragen besprechen, Übungen selbst anleiten und Feedback dazu erhalten

anschließend **Prüfungswochenende 26. + 27.2.2021**

### **Organisation der Ausbildung:**

21 Wochenenden mit den Kurszeiten:

Freitag 15:30 – 20:30 Uhr + Samstag 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: Raum Bewegung und Ruhe, Bahnhofstr. 11, 90518 Altdorf/Nürnberg

2 x 5 Tage in den bayerischen Ferien, 1. Tag ab 10 Uhr, 5.Tag bis 14 Uhr

Ort: voraussichtlich in einem Seminarhaus

**Termin – und Raumänderungen bleiben vorbehalten**

**Kontakt:** Maria Christl, Tel. 09187 9069240 oder [info@maria-christl.de](mailto:info@maria-christl.de)

Info: [www.maria-christl.de](http://www.maria-christl.de)

**Ausbildende:** Maria Christl, Gerda Fürstenhöfer und Ralf Jakob



MARIA CHRISTL  
GERDA FÜRSTENHÖFER  
RALF JAKOB