

Termine

2020

- 19./20. Sept. Grundlagen 1 - Heike und Georg
24./25. Okt. Grundlagen 2 - Heike und Georg
28./29. Nov. Grundlagen 3 - Heike

2021

- 16./17. Jan. Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) 1 - Heike und Georg
27./28. Febr. 18 Übungen des Taiji Qigong 1 - Heike
10./11. April 18 Übungen 2 - Heike
15./16. Mai Pädagogik/Didaktik 1 - Gabriele
26./27. Juni TCM 2 - Heike
24./25. Juli Grundlagen 4 - Heike
18./19. Sept. 5-Organ-Qigong 1 - Gabriele
23./24. Okt. TCM 3 - Heike
4./5. Dez. 5-Organ-Qigong 2 - Gabriele

2022

- 15./16. Jan. Stille Übungen - Heike
19./20. Febr. Grundlagen 5 - Heike und Georg
2./3. April 18 Übungen 3 - Heike
21./22. Mai Pädagogik/Didaktik 2 - Gabriele
9./10. Juli Grundlagen 6 - Heike
10./11. Sept. Grundlagen 7 - Heike und Gabriele
15./16. Okt. Prüfung - Heike und Gabriele

(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 Kra-
nich, Fanhuangong, 18 Übungen des
Taiji Qigong, 8 Brokate, Qigong-Gehen,
Meridian-Qigong, Stilles Qigong



Gabriele Annuß

Qigong-Lehrerin und Ausbilderin der
DQGG, Therapeutic Touch Anwenderin,
Matrix Energetics Practitioner, Matrix
Touch Healing Advanced Practitioner

Qigong-Formen u.a.: Dantianübungen,
Hui Chun Gong, 18 Übungen des Taiji-
Qigong, 10 Meditationen auf dem Berg
Wudang, 5-Organ-Qigong, Himmel
und Erde verbinden, Chan Mi 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

Weitere Information

Heike Seeberger, Auwiesenweg 6, 88239 Wangen
Gabriele Annuß, Heideweg 6, 86720 Nördlingen
Tel. 09081 - 1298

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 September 2020

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

Inhalte der 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 **"Qigong-Kursleiter/in nach den Richtlinien 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 18 Wochenenden mit je 12,5 Zeitstunden Unterricht (insgesamt 300 Unterrichtseinheiten) und ein Prüfungswochenende über einen Zeitraum von etwa 2 Jahren.

Die Kosten für die 18 Ausbildungswochenenden betragen für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. 2970 € (je Wochenende 165 €), bzw. 3195 € für Nichtmitglieder. Hinzukommen 180 € für das Prüfungswochenende.

7 Wochenenden Qigong-Grundlagen

- Grundbegriffe des Qigong
- äußere/innere Haltung
- Grundprinzipien des Qigong, 3 Grundregulationen
- geschichtlich/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
- 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.

2 WE 5-Organe-Qigong

Auch das 5-Organe-Qigong ist für den Anfänger-Unterricht gut geeignet. Es wird am ersten WE komplett erlernt und am 2. korrigiert, vertieft und bezüglich seiner Wirkungen betrachtet.

1 Wochenende Stille Übungen

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

2 Wochenenden Pädagogik/Didaktik

Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichtens.

1 Prüfungswochenende

Allgemeine Infos zu Qigong,
Ausbildungsrichtlinien bei



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