

Termine und Themen für die Qigong-Kursleiter*in-Ausbildung 2024 – 2027

Kurszeiten: Am Samstag von 10:00 – 13:00 und 14:30 – 18:00. Am Sonntag von 9:00 – 12:15 und 13:45 – 16:30. Insgesamt 12,5 Stunden pro WE.

2024:

1. WE: 26./ 27. Oktober, Gabriele Annuß

Einführung in die Kursleiter*in-Ausbildung.

Allgemeine Grundlagen: Was ist Qi und Qigong. Geschichte und Hauptbegriffe des Qigong. Arten des Qigong – Begriffe. Grundsätze für das Üben mit Vorbereitungsübungen: Grundhaltungen, Grundbewegungen, 3 Grundregulationen Körper/ Geist/ Atem.

Grundsätze für das Üben mit Vorbereitungsübungen: Das Qi in Hände und Füße aktivieren durch Massagen. Qigong-Stand. Dreifache Gestalt, Ursprung des Lichts. Abschluss: Qi sammeln und Dankesübung.

2. WE: 7./ 8. Dezember, Gabriele Annuß

Schulung der Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft/ Visualisierung im Qigong. Qigong-Stand deutlich und vertieft üben, verbunden mit der Vorstellungskraft. Der sanfte Blick, das innere Lächeln, nach innen schauen üben.

Übungen: Das Qi in Hände und Füße aktivieren. Die Meisterübung. Die Dantian-Übungen. Wiederholung der Übungen vom 1. WE, auch mit Partner*in, Selbstmassagen (chinesisch: Anmo). Abschluss: Qi sammeln und Dankesübung.

2025:

3. WE 25./ 26. Januar, Ute Gleissner

Vertraut werden mit Qigong und Ute, Qigong leben, Qigong als ein Weg für mich, Ganzheitlichkeit, Wirkung des Qi, Lebensqualität, Herzlichkeit, Selbstannahme, Harmonisierung der Atmung.

Übungen: die erste Form der großen Übungsreihe BaFanHuanGong kennenlernen und gemeinsam üben, äußere und innere Haltung.

4. WE 22./ 23. März, Dr. Norbert Stab

Medizinische Grundlagen, Anatomie und Physiologie mit Bezug zum Qigong. Grundkenntnisse anatomischer Zusammenhänge, Entstehung von Stress, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge; chinesisches Modell des Yang Sheng (Pflege des Lebens). Qigong für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern.

Übungen: Wiederholung der BaFanHuanGong, Selbstmassage der Füße.

5. WE 17./ 18. Mai, Ute Gleissner

Qualitäten des Qigong umsetzen, Feedback geben. Qi, Jing/ die Wurzel des Lebens und Shen/ der Geist – die drei Schätze im Qigong. Warum ist Feedback-Geben wichtig? Feedback-Geben üben.

Übungen: die große Übungsreihe FanHuanGong, kleine Übungen, Klopfübungen, Klopfmassagen.

6. WE 19./ 20. Juli, Gabriele Annuß

Wandlungsphase Holz, mit den entsprechenden Meridianen.

Aus Hui Chun Gong: Betonung des unteren Dantian, Anregung und Regulierung der Hormontätigkeit und des Jing mit der Schüttelübung und der Drachenübung. Alles dreht sich um die Mitte: intensives Wahrnehmen und Erfahren des Energieflusses in der Wirbelsäule, Ming Men, des Becken, der Leistengegend und Aktivierung des Beckenbodens mit dem Erden-Tor Huiyin.

7. WE 20./ 21. September, Claudia Rausch-Michl

Pädagogik/ Didaktik 1

Grundlagen von Unterricht und Unterrichten, Didaktisches Dreieck, Erwachsenenbildung, Lernkanäle, Lernbiologie und Qigong. Praxis: Kurze Lehrproben.

8. WE 25./ 26. Oktober, Ute Gleissner

Wandlungsphase Erde, mit den entsprechenden Meridianen.

Eigenschaften des Elements Erde, „in der Mitte sein“, die eigene Balance finden, den eigenen Rhythmus finden, auf die belebende Wechselwirkung von außen achten, Selbstbewusstsein, das Leben „verdauen“, auf das Bauchgefühl hören.

Übungen: die große Übungsreihe FanHuanGong, Übungen zum Element Erde, Akupressur.

9. WE 6./ 7. Dezember, Regina Pauly

Wandlungsphase Feuer.

Eigenschaften des Elements Feuer kennenlernen. Einordnung „Feuer“ in die Theorie der Wandlungsphasen. Feuer-Meridiane (Verlauf, Qualität, besondere Punkte).

Übungen: Kleine Übungen zum Thema Feuer (Lotusblüte, klopfen der Feuer-Meridiane, vorbereitende Übungen wie Gelenke lockern, z.B. auch Tee-Tassen-Übung, Anmo, ...). Übungen aus der großen Übungsreihe.

2026:

10. WE 17./ 18. Januar, Gabriele Annuß

Wandlungsphase Metall, mit den entsprechenden Meridianen.

Qigong und Atem: Qi harmonisch leiten, Die Atemblume, Atemmeditationen etc. Stilles Qigong: Atem und Aufmerksamkeitsführung. Die Atmung/ der Atem als eine der drei Säulen des Qigong ist eine Quelle des Qi. Erweitertes Erfahren und Wahrnehmen verschiedener Atemweisen im Qigong: die natürliche Atmung, die der vertieften Bauchatmung entspricht und die paradoxe Atmung. Abschluss: Qi sammeln und Dankesübung.

11. WE 22./ 23. März, Dr. Norbert Stab

Chronische Krankheitsbilder, Kontraindikationen, Möglichkeiten, Wirkweisen und Grenzen des Qigong.

Umgang mit unerwünschten Wirkungen, Umgang mit Notfallsituationen und Notfällen, Kenntnisse der 1. Hilfe.

Übungen für spezielle Probleme der Kursteilnehmenden mit Anpassung an die Qigong-Praxis, z.B. Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen des Nervensystems, Erkrankungen der Sinnesorgane, andere chronische Erkrankungen.

12. WE 25./ 26. April, Regina Pauly

Stilles Qigong und Bedeutung, Hinführung für Teilnehmende über verschiedene Atem-Techniken. Kleiner Kreislauf, weitere stille Übungen (z.B. Porenatmung, Entspannung auf 4 Bahnen). Qigong-Philosophie.

Übungen: Vorbereitende Übungen wie Gelenke lockern (z.B. auch Tee-Tassen-Übung, Klopfen, Anmo, ...). Übungen aus der großen Übungsreihe.

13. WE 13./ 14. Juni, Ute Gleissner

Wandlungsphase Wasser, mit den entsprechenden Meridianen.

Eigenschaften des Elements Wasser, Fortpflanzungsenergie, Ursprungsenergie, Lebenswille, Erneuerung, Klarheit, Potenzial verwirklichen, Gefühl und Emotion Angst, wie gehe ich damit um?

Übungen: Das „XiXiHo“-Gehen, Übungen zum Element Wasser, Akupressur, BaFan-HuanGong.

14. WE 25./ 26. Juli Claudia Rausch-Michl

Pädagogik/ Didaktik 2

Das Setting im Qigong-Kurs, Rolle der Kursleitung, Gruppenprozesse und Teilnehmer*innen-Orientierung, Motivation. Praxis: Kurze Lehrproben.

15. WE 19./ 20. September, Regina Pauly

Wiederholung: Stilles Qigong, Feuer-Übungen.

Vorbereitende Übungen wie Gelenke lockern (z.B. auch Tee-Tassen-Übung, Klopfen, Anmo, ...). Übungen aus der großen Übungsreihe.

16. WE 24./ 25. Oktober, Gabriele Annuß

5-Wandlungsphasen-Übung. Dantian-Übungen wiederholen, ihre präventive Bedeutung, ihre Wirkung und Einflussnahme auf Körper (z.B. auf den Blutdruck), Geist und Seele. Analysen der unterschiedlichen Strukturen der Übungen und der ganzen Reihe. Theorie und Philosophie: Daoistische Prinzipien in der Reihe, die innere Alchemie der Reihe.

Wiederholung der vorherigen kurzen Übungen mit kollegialer Intervision in kurzen Lehrkostproben.

17. WE 5./ 6. Dezember, Ute Gleissner

Qihua – die Qi-Transformation, die Funktionskreise, die Organuhr, die inneren Organe, Speicherorgane, Bewegungsorgane, Körperfunktionsenergie. Die Menschen sind in die Gesetze der Natur eingebettet, Bedeutung und Wahrnehmung des großen Energiekreislaufes. Übungen: die große Übungsreihe FanHuanGong, Übungen zum großen Energiekreislauf.

2027:

18. WE 15./ 16. Januar, Gabriele Annuß
Nach Bedarf, Wiederholen und Vertiefen.

19. WE 27./ 28. Februar, Ute Gleissner
Nach Bedarf, Wiederholen und Vertiefen.

20. WE 10./ 11. April, Ute Gleissner
Wiederholen und Vertiefen von Gewünschtem; Prüfungsvorbereitung.

21. WE 5./ 6. Juni, Gabriele Annuß
Wiederholen und Vertiefung von Gewünschtem; Prüfungsvorbereitung.

22. WE 17./ 18. Juli, Gabriele Annuß, Ute Gleissner
Prüfungs-Wochenende mit Abschlusscolloquium.

Ausbilderinnen:

- **Gabriele Annuß**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Therapeutic Touch (nach Prof. Dr. D. Krieger), Handauflegen (nach A. Höfler), Matrix Energetics Practitioner (nach Dr. R. Bartlett), Zertifizierte Lachyoga-Leiterin (nach Dr. Madan Kataria)
Selbständige Englischlehrerin für Wirtschaft und Technik
Staatlich geprüfte Übersetzerin (Deutsch-Englisch mit Hauptfach Technik)
<https://www.gabriele-annuss.de>

Videos: Die Meisterübung; Die Übung vom Ursprünglichen Licht
<https://www.youtube.com/watch?v=mLScKROMB8E>
https://www.youtube.com/watch?v=zj_-pcHAcnQ



- **Ute Gleissner**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Wellnesstrainerin, Tuina Massage und weitere Fortbildungen an der TCM Akademie in Leipzig bei Dr. med. Weizhong Sun und Gunawan Wibisono.

<https://www.qigong-energie.de>



- **Regina Pauly**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Magister-Pädagogin und selbständige Trainerin in der Erwachsenenbildung (EDV).



- **Claudia Rausch-Michl**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Pädagogin M.A., Psychotherapie HPG



- **Gastdozent Dr. Norbert Staab**, erste Ausbildung zum Lehrer im TaijiDao-System vertreten durch Shen Xijing (für Taiji, Xingyi, Bagua und Nei Dan Gong), Ausbildung zum Qigong-Lehrer (nach den Richtlinien der DQGG). Im Weiterbildungsbeirat der DQGG tätig. Qigong-Übungsleiter in Schlüchtern und im Verein DAO-MKK e.V.
<https://www.taijidao.biz/>

