

## Termine

### 2024

- 4./5. Mai Grundlagen  
8./9. Juni Qigong und Bewegungsapparat  
20./21. Juli Qigong und Atmung  
14./15. Sept. TCM 1: Meridiane / Yin-Yang  
19./20. Okt. 18 Übungen des Taiji Qigong 1  
30. Nov./1. Dez. 18 Übungen des Taiji Qigong 2

### 2025

- 18./19. Jan. Wiederholung und Vertiefung  
1./2. März TCM 2: Wandlungsphasen  
12./13. April Pädagogik/Didaktik 1  
24./25. Mai Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 1  
12./13. Juli Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 2  
13./14. Sept. Stilles Qigong, Achtsamkeit und Meditation  
25./26. Okt. Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch  
6./7. Dez. 18 Übungen des Taiji Qigong 3

### 2026

- 17./18. Jan. Qigong und Gesundheit  
7./8. März TCM 3: Vitalsubstanzen  
25./26. April Pädagogik/Didaktik 2  
13./14. Juni Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 3  
25./26. Juli Erweiterte Hintergründe  
12./13. Sept. Wiederholung und Vertiefung  
10./11. Okt. Prüfung

(Änderungen vorbehalten)

**Kurszeiten:** Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00 - 16.30 Uhr

**Kursort:** **Stiller Übungsraum bei Wohnen+**  
Spinnereigarten 10  
88239 Wangen im Allgäu

[www.qigong-im-allgäu.de](http://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 Kranich, Fanhuangong, 18 Übungen des Taiji Qigong, 8 Brokate, Qigong-Gehen, Meridian-Qigong, Stilles Qigong



*Georg Seeberger*

Heilpraktiker, Qigong-Lehrer und Ausbilder der DQGG, Shiatsu, Sanjo, Sotai, Klopfakupressur

**Qigong-Formen u.a.:** Spiel der 5 Tiere, Kranich-Qigong, 18 Übungen des Taiji Qigong, Hui Chun Gong, Duft-Qigong, Sheng Zhen Healing, Zhineng Qigong



*Marianne Grassl*

Pädagogin, Qigong-Lehrerin

**Qigong-Formen u.a.:** 18 Übungen des Taiji Qigong, Hui Chun Gong, Fan Huan Gong, Duft-Qigong, 8 Brokate, Meridian-Qigong

### Weitere Information und Anmeldung:

Georg und Heike Seeberger  
Spinnereigarten 10, 88239 Wangen  
Tel. 07522 9757959

[info@qigong-im-allgäu.de](mailto:info@qigong-im-allgäu.de)

[www.qigong-im-allgäu.de](http://www.qigong-im-allgäu.de)

# Qigong-Ausbildung

*ab 4./5. Mai 2024*

in Wangen im Allgäu



Qigong

... verstehen

... vertiefen

... vermitteln

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.

# Qigong-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 Wangen im Allgäu eine Qigong-Ausbildung nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG) 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 **"Anerkannten Qigong-Kursleiter/-Kursleiterin 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 20 Wochenenden mit je 13 Zeitstunden Unterricht (insgesamt 260 Stunden) und ein Prüfungswochenende über einen Zeitraum von etwa 2 1/2 Jahren.

Die Kosten für die 20 Ausbildungswochenenden betragen für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. je Wochenende 170 € (ges. 3400 €), für Nichtmitglieder WE 183 € (ges. 3660 €). Hinzukommen 180 € für das Prüfungswochenende.

# Inhalte der Ausbildung

## 8 Wochenenden Grundlagen

- Grundbegriffe des Qigong
- äußere/innere Haltung
- Grundprinzipien des Qigong, 3 Grundregulationen
- Geschichtliche und 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
- Qigong im Rahmen der Salutogenese
- Lebenspflege (Yangsheng) und Prävention
- 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.

## 3 WE Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere

Das Spiel der 5 Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Vogel/Kranich) ist eines der ältesten Übungssysteme, über das es Aufzeichnungen gibt.

Die Form der Chinese Health Qigong Association schult Körper und Geist, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. An den ersten beiden Wochenenden werden die Übungen erlernt und vertieft, am 3. WE wird nochmals korrigiert, vertieft und dabei das Unterrichten der Form geübt.

## 1 Wochenende Stille Übungen

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

## 2 Wochenenden Pädagogik/Didaktik

### 1 Prüfungswochenende

Allgemeine Infos zu Qigong,  
Ausbildungsrichtlinien bei



Guttenbrunnweg 4, 89165 Dietenheim  
Telefon (07347) 3439  
contact@qigong-gesellschaft.de  
www.qigong-gesellschaft.de