



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V



Qi Gong Ausbildung

Ausbildung zum/zur Qi Gong Kursleiter/in
Basisjahr
2012/2013



Qigong ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der *Traditionellen Chinesischen Medizin*. Es ist ein ganzheitliches, althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Qigong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse, ist eine bewährte Form der Selbstregulation und fördert die Gesundheitskompetenz. Daher sind Qigong Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Immer mehr Kliniken und Einrichtungen in Prävention und Rehabilitation erkennen das Potential dieser Methode. In der Erwachsenenbildung, insbesondere in der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, ist Qigong besonders geeignet, weil sich diese Methode für die unterschiedlichsten Zielgruppen eignet. Gerade auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können durch Qigong wieder zu einem besseren Körperbewusstsein finden und die neu erlernten Übungen in ihren Alltag integrieren.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Qigong intensiv lernen und praktizieren möchten. Sie richtet sich besonders an Teilnehmer/innen, welche Qigong in eigenen Kursen weitergeben (Kursleiter/in) bzw. innerhalb ihres Berufsfeldes wie Ergo-, Physio-, Psycho- oder Sport- und Bewegungstherapie, Pädagogik usw. einsetzen möchten.

Ziel des Basisjahres

Die Methoden und Übungen, die im Basisjahr gelernt werden,

- ermöglichen bisherige eigene Kurskonzepte des Bewegungs- und Entspannungsbereiches professionell um Übungen aus dem Qi Gong Bereich zu erweitern und Teilnehmende über Grundlagen der chinesischen Heilgymnastik zu informieren.
- bilden die Grundlage für die Aufbauausbildung, die eine Zertifizierung als Qigong-Kursleiter/in nach den Richtlinien des Dachverbandes ermöglicht.

Ziel der gesamten Ausbildung ist, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Qigong eigenständig und kompetent weiterzugeben. Basis dafür sind die erworbenen Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis. Die TN erlernen einige Standardübungen der verschiedenen Qigong - Schulen und Richtungen. Es wird ein ausreichend großes Übungsgut für die Praxis erworben. Dabei werden die stilübergreifenden Wirkungsprinzipien (Körper, Atmung, Geist) des Qigong erfahren und angewandt. Im Basisjahr werden hierfür die Grundlagen gelegt.

Weitere Themen der Ausbildung sind

- Übungsreihen: *Stilles* und *Bewegtes Qi Gong* in Theorie und Praxis
- Methodik und Didaktik des Unterrichtes (u.a. Lehrproben und Feedbackrunden)
- Definition und Charakteristika von Qigong (Das Qi Modell)
- Geschichte und Traditionen: unterschiedliche Schulen, Richtungen, Stile und Systeme des Qigong
- Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit dem Schwerpunkt Qi Modell, Yin & Yang, 5 Wandlungsphasen, Meridiane, Krankheitsursachen
- Grundkenntnisse der Anatomie
- Erwachsenenpädagogische Grundlagen: Vorbereitung und Durchführung eines Kurses, organisatorische Fragen rund um das Kursgeschehen
- Gesundheitsbegriff/-verständnis; Salutogenese



Eckpunkte im Basisjahr

Im Basisjahr sind folgende Module vorgesehen, die zeitlich schon festgelegt sind:

1. Modul (2 Tage): Den Einstieg finden, 8 Brokate, Selbstmassage und Grundhaltung im Qigong, Yin Yang Theorie
2. Modul (3 Tage): Grundübungen zur Körperregulation und Zentrierung (Harmonie, Energietore öffnen, Stehende Säule, Krähe, Qi Modell)
3. Modul (2 Tage): Erwachsenenpädagogische Gesundheitsbildung und Salutogenese
4. Modul (2 Tage): Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung (3 Säulen des Qigong); Die 15 Ausdrucksformen des Qigong (Wirkungsweise und Hintergründe); Verbindung von Ruhe und Bewegung
5. Modul (2.Tage): Fortsetzung der 15 Ausdrucksformen und Basisübungen des Stillen Qigong: Kleiner Kreislauf und Heilende Laute; Übergeordnete Qigong-Prinzipien
6. Modul (2 Tage): Methodik & Didaktik des Unterrichtes aus westlicher Sicht am Bsp. des bisher erlernten Stoffes (erste Erfahrungen des Übens und Anleitens), Philosophie
7. Modul (3 Tage): Das gesundheitsschützende Qigong (Einstieg ins medizinische Qigong) Geschichte und Tradition des Qigong; Einführung Akupressur

Voraussetzungen für die Teilnahme

- durchschnittliche körperliche und geistige Stabilität, Flexibilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse, sowie die Verpflichtung zum täglichen Üben (mind. 30 min)
- Vorerfahrungen im Bereich Körperarbeit, Entspannung und Bewegung sind wünschenswert

Referenten und Referentinnen

Die Ausbildung wird geleitet von Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut, anerkannter Qi Gong Lehrer und Ausbilder (DDQT), 20 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Kung Fu. Im ersten Jahr übernimmt er den größten Teil der Module und zeichnet sich verantwortlich für die Koordinierung der Inhalte.

Als weitere Referenten sind vorgesehen:

- Dieter Mayer, Gründer des ASS-Instituts, erfahrener Qi Gong Ausbilder, Mitglied im Vorstand des DDQT. Er verbindet mit dem von ihm entwickelten "Power Response Training" östliche und westliche Ansätze der Bewegungslehre. Dieter Mayer unterrichtet Taijiquan, Qigong, Escrima und Wing Chun Kung Fu. Er ist Schüler von Patrick Kelly (Yang Stil Taijiquan) sowie Autor und Co-Autor mehrerer Bücher über Bewegungslehre.
- Ellen Vennemann; ausgebildete Gymnastiklehrerin und Qi Gong Lehrerin verbindet durch ihre unterschiedlichen Tätigkeitsfelder östliche und westliche Ansätze. Sie bringt viel Erfahrung im Unterricht mit Kinder und Jugendlichen mit.
- Dr. med. Susanne Bihlmaier ist Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin in Tübingen mit ganzheitlich komplementärmedizinischem Behandlungsschwerpunkt und lehrt als Dozentin im Lehrauftrag Naturheilverfahren an der Universität Tübingen. Als Fachbuchautorin hat sie das Lehrbuch *Die Akupunktur* (Lehrbuch, Bildatlas, Repetitorium) veröffentlicht. 2009 erschien die zweite überarbeitete Auflage.
- Brigitte von Dungen, Diplom-Pädagogin, TZI Diplom, unterrichtet die Grundlagen der erwachsenenpädagogischen Gesundheitsbildung.

Handout

Alle Teilnehmenden erhalten Seminarunterlagen zu den behandelten Themen.

Eigene ergänzende Aufzeichnungen sind notwendig, nach jedem Modul müssen die Inhalte durch die Teilnehmenden aufgearbeitet und durch eigene Erfahrungen ergänzt werden (Führung eines Übungstagebuches und Erstellung eines Abschlussberichtes am Ende der Ausbildung)

Das Handbuch für Kursleiter/innen Qi Gong, Akupressur & Selbstmassage wird zur Verfügung gestellt. Weitere Lehrbücher sind im begrenzten Umfang sinnvoll (z.B. Akupunkturatlas).

Kosten

Die hier ausgeschriebene Fortbildung kostet € 1.400,00 und umfasst 150 UE.

Fahrtkosten können einmal pro Modul mit der Volkshochschule abgerechnet werden.

Fördermöglichkeiten

ESF-Fachkursförderung: Das Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg bietet aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds ein „Förderprogramm Fachkurse“ an, mit dem für bestimmte Zielgruppen die Teilnahmegebühr um 30% (für über 50jährige um 50%) reduziert werden kann. Wir haben für die Weiterbildung diese Förderung beantragt.

Bei Anmeldung werden Sie über die Fördermöglichkeiten informiert.

Die Förderung für den 2. Durchgang ist beantragt.



Zahlungsmodalitäten und Abmeldung

Sollte für Sie eine ESF-Fachkursförderung in Frage kommen, dann muss der Gesamtbetrag abzgl. 30% bzw. 50% mit Beginn der Fortbildung bezahlt werden. Ohne ESF-Fachkursförderung ist nach Absprache auch Ratenzahlung möglich.

Bei Abmeldung bis zum 07. Oktober 2012 bezahlen Sie 50,00 Euro Bearbeitungsgebühren.

Da wir Planungssicherheit brauchen und in der Verpflichtung gegenüber anderen Teilnehmenden und den Kursleitungen stehen, müssen Sie bei einer Abmeldung nach dem 07. Oktober 2012 70% der Kursgebühren (980,00 €) bezahlen. Diese müssen nicht bezahlt werden, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt wird.

Termine

- 03. – 04. November 2012, 1. Modul (L.-E.), 2 Tage
- 26. – 28. Januar 2013, 2. Modul (L.-E.), 3 Tage
- 15. – 16. Februar 2013, 3. Modul (L.-E.), 2 Tage
- 16. – 17. März 2013, 4. Modul (L.-E.), 2 Tage
- 09. – 10. Mai 2013, 5. Modul (L.-E.), 2 Tage
- 22. – 23. Juni 2013, 6. Modul (L.-E.), 2 Tage
- 06. – 08. September 2013, 7. Modul (L.-E.), 3 Tage



PUNKT BALANCE

Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik

Sportlehrer und Sporttherapeut

Jungerhalde 45

78464 Konstanz

Fon/Fax 07531 / 72 60 89 0

Mobil 0177 / 54 32 32 9

E-Mail: soeren@Punkt-Balance.de

www.Punkt-Balance.de

Stand: Oktober 2011



**Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.**

Brigitte von Dungen

Raiffeisenstraße 14

70771 Leinfelden-Echterlingen

Tel.: 0711 / 759-00-30

Fax: 0711 / 759-00-41

E-Mail: vondungen@vhs-bw.de

Internet: www.vhs-bw.de

Zusatzinformationen

Ausbildung zum/zur Qigong Kursleiter/in

Erweiterung der Ausbildung/Anschlussmöglichkeiten an das Basisjahr

Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Qi Gong ist insgesamt in drei Teile mit folgenden Zielen gegliedert

1. Qi Gong Ausbildung zum Kursleiter/in: Basisjahr
2. Qi Gong Ausbildung zum Kursleiter/in: Aufbaujahr
3. Qi Gong Ausbildung zum Kursleiter/in: Anerkennung als Anbieterqualifikation nach dem Leitfaden für Prävention

Zu 2.) Im Aufbaujahr folgen weitere 100 UE in 5 Module, die Termine werden zu Beginn des ersten Ausbildungsjahres festgelegt. Die Module werden vom Ausbildungsleiter sowie von Gastreferenten/innen gestaltet.

Folgende Inhalte sind für das zweite Jahr (8. bis 12. Modul) vorgesehen:

Qigong in Kampfkunst und Therapie, Einsatz bei Kindern, Jugendlichen & Senioren, Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, medizinisches Qigong, Grundlagen der Anatomie, weitere Unterrichtserfahrungen usw.

Ausschreibung, Termine und Kosten (ca. 1000,00 Euro) erfolgen bis März 2013.

Zu 3.) Die verbleibenden 50 UE können individuell entsprechend den eigenen Interessen und Schwerpunkten bei anerkannten Lehrern und Instituten gestaltet werden (z.B. Qi Walking Kursleiter, Bewegungslehre nach den 5 Elementen, Qigongwoche u. a.).

Prüfungsvoraussetzungen

- Regelmäßige aktive Unterrichtsteilnahme und eigenständiges Üben
- Lehrversuche während der Ausbildung
- Abschlussbericht zur eigenen Entwicklung und Erfahrung (Auswertung des Übungstagebuchs)
- Nachweis *Erste Hilfe* Unterweisung

Abschluss und Zertifikat

Der Lehrgang muss regelmäßig besucht werden. Theoretische Kenntnisse und didaktische Fähigkeiten werden überprüft (praktische Lehrprobe und schriftliche Theorie-Prüfung). Es ist ein Übungstagebuch zu führen und am Ende auszuwerten, um den Entwicklungsprozess festzuhalten. Nach Möglichkeit werden regionale Lerngruppen zur Vertiefung gebildet.

Die Ausbildung entspricht den allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Dachverbandes für Qigong und Taiji (DDQT). Die Anerkennung ist beantragt. Der erfolgreiche Abschluss ermöglicht eine Zertifizierung als Qigong-Kursleiter/in. Die Qi Gong-Kursleiter/in-Ausbildung muss zur Anerkennung durch die Krankenkassen* 300 UE umfassen. 250 UE sind mit dem angebotenen Basis- und Aufbaujahr abgedeckt.

*Bei vorhandenem medizinischem oder sozialem Grundberuf ist eine Anerkennung durch die Krankenkassen möglich (gemäß § 20 SGB V). Die verbleibenden 50 UE können über Wahlangebote absolviert werden, die nicht in den Kosten enthalten sind und gesondert gebucht werden müssen. Um die Ausbildung abzuschließen, muss der Nachweis einer mind. 8 UE umfassenden *Erste Hilfe* Unterweisung vorliegen.

Der erfolgreiche Abschluss ermöglicht eine Zertifizierung als Qigong-Kursleiter/in. Der erfolgreiche Abschluss ermöglicht auch eine **Zertifizierung als Qigong – Kursleiter** durch den DDQT.

Zusätzlich zu den Kurskosten können noch folgende Kosten auf Sie zu kommen:

- Gebühr für Teilnahme an der *Erste Hilfe* Unterweisung
- Kosten für Zertifizierung beim DDQT
- Ergänzende zusätzliche Lehrmaterialien
- Unterkunft (Wir empfehlen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarorts)

Anmeldung zu Fortbildungsveranstaltungen 2/2012

Bitte **vollständig** und in **BLOCKSCHRIFT** ausfüllen bzw. Zutreffendes ankreuzen!

Volkshochschulverband Baden-Württemberg Raiffeisenstr. 14 70771 Leinfelden-Echterdingen Fax: (0711) 759 00 41	
---	--

Verbindliche Anmeldung zu folgenden Fortbildungsveranstaltungen:

Nr. - Kurztitel: **Qi Gong Kursleiter/in – Basisjahr (2. Durchgang)** Termin: **ab 03. November 2012**

Name

Vorname männlich weiblich

Straße/Nr.

PLZ Ort

Tel. priv. Tel. dienstl.

Fax E-Mail:

Tätigkeit an der Volkshochschule in (bitte Ortsangabe):

als Kursleiter/in mit Unterrichtsfach:

im Bereich Leitung/Planung/Verwaltung als:

Datum: Unterschrift:

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den Volkshochschulverband widerruflich, im Anschluss an die Veranstaltung den jeweils von mir zu entrichtenden Kostenbeitrag zu Lasten meines Girokontos einzuziehen:

Konto-Nr. Konto-Inh.

Bank BLZ

Datum: Unterschrift: