

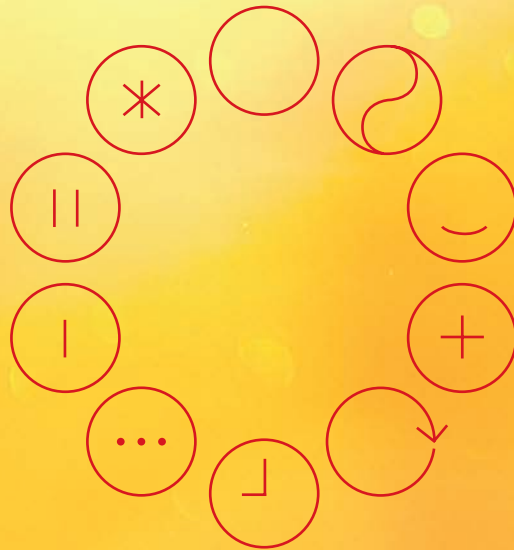


Ausbildung zum Qigong-Kursleiter

TIAN AI QIGONG



Frieden und Liebe, wir sind Eins





Inhalt

5

Allgemeines

6

Das Herz der Ausbildung –
Unsere Philosophie

8

Unser Ausbildungsteam

10

Die Ausbildungsziele –
Ausbildungs- und Unterrichtszeiten

11

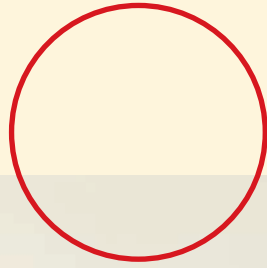
Inhalte der Ausbildung –
Curriculum

12

Qigong in Theorie und Praxis

15

Organisatorisches und Kosten



Allgemeines

Das Tian Ai Qigong Institut ist eine etablierte Qigong-Schule mit einem großen Erfahrungsschatz. Seit 1999 wird Qigong im Tian Ai Qigong Institut in Berlin mit Hingabe gelehrt.

Unser Ziel ist es, den Menschen zu mehr Gesundheit, harmonischeren Beziehungen, Gelassenheit, Kraft und Mut zu verhelfen. Gestärkt durch ein stabiles Selbstwertempfinden und Eigenliebe wird es Ihnen möglich, fröhlicher, friedlicher und mutiger in die Eigenverantwortung zu gehen. Dies sehen wir als zentralen Beitrag zu einer gesunden Menschheit, die den Planeten und alles Leben ehrt.

Qigong vermittelt eine Vielzahl sowohl uralter als auch moderner Übungen zur Vorbeugung und Selbstheilung. „Qi“ bedeutet Lebensenergie, „Gong“ steht für Übung, Methode, Fähigkeit und Arbeit. Im Qigong werden Körper und Seele immer als eine Einheit angesehen. So fließt das Qi in den Energiebahnen unseres Körpers, den Meridianen, und verbindet alle Körperzellen miteinander und – nach chinesischer Auffassung – auch den Körper und die Seele.

Wer am eigenen Leib verspürt hat, wie Qigong wirkt, der wird auch die nötige Übungsdisziplin aufbringen, möglichst täglich „seine“ Übungen zu machen. Qigong – das ist ein Weg der Selbstkultivierung, d.h. sowohl die Gesunderhaltung auf der körperlichen Ebene als auch das Erreichen eines ausgeglichenen Gemütszustandes wird nicht als von außen kommende Pflicht erlebt, sondern mit der Zeit stellt sich ein inneres Bedürfnis ein zu üben.

Unsere Ausbildung ermöglicht es jedem Teilnehmer, sich selbst – entsprechend seiner individuellen Bedürfnisse – Schwerpunkte zu setzen.

Wer vorrangig an gesundheitlichen Themen interessiert ist und ein langes Leben bei guter Gesundheit wünscht, oder selbst Energieheilungsmethoden erlernen möchte, legt den Schwerpunkt am besten auf die körperlichen Übungen zur Stärkung der verschiedenen Organsysteme. Diese Übungen sind vor allem für das körperliche Wohlbefinden sehr förderlich.

Wer sich spirituell weiterentwickeln möchte und Qigong als eine Lebensweise erkennt, sollte neben den körperlichen Übungen auch die Übungen für die Entfaltung des Seelenpotenzials praktizieren. Die Kursleiterausbildung bietet beiden Aspekten Raum: dem energetischen Arbeiten für den Körper und der Arbeit für die Seele. Mit der Hingabe und Kraft des Herzens unterrichten und begleiten die Meisterinnen jeden einzelnen.

Für die Teilnahme an der mindestens 2-jährigen Kursleiterausbildung ist die Bereitschaft, an sich zu arbeiten und sich für neue Erfahrungen zu öffnen, unabdingbar. Das Tian Ai Qigong Institut behält sich vor, die Anwärter für die Kursleiterausbildung zu prüfen und auszuwählen. Dazu wird im Vorfeld ein Einzelgespräch geführt, in dem individuelle Fragen geklärt werden können.

Das Herz der Ausbildung - Unsere Philosophie

Unsere Qigong-Kursleiterausbildung wird in den Varianten **Stufe I "Basis"** und **Stufe II "Kursleiter+Prävention"** angeboten. Oberstes Ziel unserer Ausbildung ist, dass Sie eigenständig hochwertiges Qigong unterrichten können. Dabei verbinden wir unsere Philosophie mit den neuen Ausbildungsleitlinien (AL) der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong (BVTQ). Mit der Basis-Ausbildung sind Sie bestens aufgestellt und können Ihre Teilnehmer ganzheitlich betreuen. Mit der Ausbildung Stufe II "Kursleiter+Prävention" erfüllen wir zusätzlich die Vorgaben der Präventionsrichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen. Diese Ausbildung richtet sich an jene, die Präventionskurse im Sinne der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anbieten wollen. Der Vorteil davon ist, dass es Menschen den Einstieg erleichtert, um Qigong Erfahrungen zu sammeln. Denn die Krankenkassen bezuschussen diese zertifizierten Kurse.

Genauere Informationen zu den formalen Inhalten der Ausbildung finden Sie unter dem Menüpunkt „Inhalte der Ausbildung – Curriculum“. Die Kursleiter-Ausbildung bei Tian Ai Qigong bietet Ihnen jedoch noch viel mehr als nur die Vermittlung der erforderlichen Inhalte der dort aufgeführten Kompetenzbereiche. Wir betrachten die Lerninhalte von einer ganzheitlichen Sichtweise aus und unterrichten Sie so, dass sich darin Ihre künftige praktische Tätigkeit als Kursleiter widerspiegeln kann.

Die Ausbildung befähigt Sie dazu, die grundlegenden Tian Ai Qigong-Übungen in eigenen Übungsgruppen und Kursen professionell zu vermitteln und die Teilnehmenden optimal zu betreuen. Die Einzigartigkeit dieser Ausbildung liegt in ihrer Ganzheitlichkeit. Die Ausbildung vermittelt Ihnen nicht nur Kenntnisse und Fähigkeiten, sondern sie ist auch zutiefst heilend. Sie fördert nicht nur Ihren eigenen Genesungsprozess, sondern auch Ihre seelische und spirituelle Entwicklung. Sie fördert das Wachsen der Seele, das Verständnis für die Grundsätze der Lebenspflege und den liebevollen Umgang mit allen Lebewesen.

Mit den beiden Tian Ai Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping tauchen Sie in eine Welt ein, die sich nicht in Büchern finden lässt. Wir sind eine offene und vertrauenswürdige Qigong-Schule und es ist unser Anliegen, unseren Mitmenschen dort zu begegnen, wo sie gerade stehen. Denn nur ein behutsamer und liebevoller Umgang lässt Raum für die individuelle Weiterentwicklung und Entfaltung. Wir betrachten Körper und Seele als eine Einheit und legen in der Ausbildung großen Wert auf die spirituelle Entwicklung, das Wissen über die Seele, die Fürsorge des eigenen Seelenbefindens sowie die Erschließung der Seelenkräfte.

Auf sehr herzliche Art und Weise vermitteln die beiden Meisterinnen das Wissen über die Seele – und was es heißt, ein »wahrer Mensch« zu sein. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst schrittweise immer positiver und heilsamer im Leben auszurichten. Bisher verborgene Talente und Qualitäten können sich entfalten und das Mitgefühl zu sich selbst und Ihren Mitmenschen wird sich vertiefen. Die vielfältigen Arbeitsmethoden des Qigong und die zugrundeliegende hochentwickelte spirituelle Weisheit der beiden Meisterinnen werden Sie auch auf Ihrem inneren Weg unterstützen und begleiten.

Qi hat Bewusstsein und kann durch Herzensqualitäten positiv beeinflusst werden. Wir betrachten den Menschen als einen Mikrokosmos, der im Austausch mit den Kräften der Natur, seiner Umwelt und dem gesamten Kosmos steht. Diese Einheit von Mensch und Kosmos ist die Essenz der chinesischen Kultur. Seit mehreren Tausend Jahren hat sich die Menschheit von diesem Verständnis immer weiter entfernt. Im Kern ist aber die Sehnsucht nach diesem Eins-Sein immer erhalten geblieben.

Die Ausbildung beinhaltet über die vorgeschriebenen Fachkompetenzen (siehe Menüpunkt „Inhalte der Ausbildung - Curriculum“) hinausgehend insbesondere die folgenden Themenbereiche:

- Grundlagen der Lehre von Yin und Yang, der Meridian-Lehre sowie der 5 Elemente-Lehre
- Theorie zu Qi, Blut und Körperessenzen
- Theorie über die Zang- und Fu-Organen
- Energetische Funktion der Organe und deren Beziehung zu anderen Organen
- Symptome bei Organschwächen
- Regulierungsfunktionen des Qi
- Prinzip der Ableitung und Zuführung des Qi
- Qigong und Ernährung, BiGuFuQi und Entgiftung
- Probleme durch falsches Üben (Symptome, Ursachen, Korrektur)
- Aufbau und Organisation von Kursen
- Üben in der Gruppe
- Betreuung der Teilnehmer beim Üben
- Fragen und Antworten, Austausch und Feedback
- Simulation von Notfällen
- Befugnisse eines Qigong-Kursleiters
- Erkennen der eigenen Grenzen

Die praktische Anwendung der verschiedenen stillen und bewegten Übungen wird gründlich eingeübt. Die Vermittlung des theoretischen Wissens findet im Wechsel mit praktischen Übungen und Meditationen statt, so dass trotz intensiven Lernens Ihre Vitalität als Teilnehmer/in erhalten bleibt.

Frieden
und Liebe,
wir sind
Eins



Unser Ausbildungsteam



Jianwen Yang (Tianying)



Jianping Yang (Tianping)



Qiduan Li



Claudia Doerks



Dr. Wolfgang Finke



» Für mich repräsentieren die beiden Meisterinnen in Verbindung mit Frau Li das Yin-Yang-Prinzip aufs feinste. Sie gemeinsam zu erleben, ist eine sehr tiefe Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Die Weisheit und Sanftmut der Meisterinnen und die Kraft der Theorie von Frau Li machen diese Ausbildung zu etwas ganz Einzigartigem.« D.W.

Jianwen Yang (Tianying)

Qigong-Meisterin, Leiterin des Tian Ai Qigong Instituts

Meisterin Tianying verbindet die Weisheitslehren der Erde mit dem göttlichen Wissen aus dem Universum, das ihr im Laufe ihrer Arbeit offenbart wurde. Dadurch hat sie tiefe Einblicke in das Wesen des Lebens bekommen. Viele Lebensprüfungen und die Hingabe, mit der sie vielen Menschen geholfen hat, haben ihre Kraft, ihre Fähigkeiten und ihre Weisheit immer weiterwachsen lassen. Seit 2010 bildet sie Qigong-Kursleiter aus.

Jianping Yang (Tianping)

Qigong-Meisterin, Leiterin des Tian Ai Qigong Instituts

Als Leiterin des Instituts ist Tianping wesentlich an seiner Entwicklung beteiligt. Gemeinsam mit ihrer Schwester, Meisterin Tianying, gibt sie Kurse und Seminare für Fortgeschrittene - mit großem Erfolg auch als Online-Veranstaltungen - und engagiert sich vor allem für die Ausbildung der Tian Ai Qigong-Kursleiter. In sehr herzlicher Atmosphäre begleitet sie die Teilnehmer in den Kursen. Ihr Wunsch ist es, dass bei allen Menschen die Fähigkeit zu lieben wieder erwacht und so innerer und äußerer Frieden einkehren kann.

Qiduan Li

Ärztin für TCM, Qigong-Lehrerin, Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für Medizinisches Qigong, Peking (China)

Frau Li arbeitete über 10 Jahre in verschiedenen Kliniken in China und lebt seit 1990 in Deutschland, wo sie Traditionelle Chinesische Medizin und medizinisches Qigong unterrichtet. Seit vielen Jahren bildet sie Qigong-Kursleiter aus und arbeitet mit unserem Institut eng zusammen. Aufgrund ihres tiefen Wissens sind die vermittelten Inhalte auch für Mediziner und Therapeuten überaus interessant und wertvoll.

Dr. Wolfgang Finke

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Psychotherapie, Meister der Akupunktur (DÄGfA), Tätigkeitsschwerpunkt: integrative und chinesische Medizin.

Er betrachtet den Menschen mit Körper, Seele und Geist als eine Einheit. Schon vor vielen Jahren hat er sich auf integrative und chinesische Medizin spezialisiert. Auf Grundlage der ganzheitlichen Behandlung seiner Patienten entwickelt Dr. Finke seine Verfahren stetig weiter. Er ermittelt z.B. durch kinesiologische Muskeltests diejenigen Meridiane, die der Behandlung bedürfen. Durch eigene Qigong- und Meditationspraxis ist er selbst so feinfühlig, dass er nun schmerzfreie Verfahren erforscht. Sein schulmedizinisches Wissen und seine Kompetenz in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind ein wertvoller Schatz und eine große Bereicherung der Ausbildungsinhalte.

Claudia Doerks

Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Tian Ai Qigong-Therapeutin und Kursleiterin, Ausbildungen in Kinder-Qigong, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Staatliche anerkannte Sozial- und Theaterpädagogin

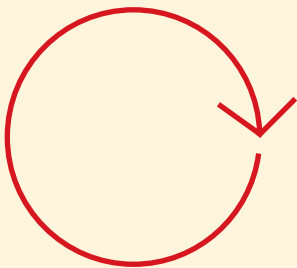
Claudia Doerks ist fasziniert von der östlichen Philosophie des Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong ist für sie mehr als nur eine Übung, es ist ein wunderbares Lebensgefühl und sie betrachtet es als ein kostbares Geschenk, ihre Erfahrungen weitergeben zu können. Als einfühlsame Kursleiterin ist es ihr Herzenswunsch, ihren Mitmenschen die Einheit von Körper und Seele nahezubringen und das Verständnis für die Sprache des Körpers wachzurufen. Sie ist davon überzeugt, dass es das natürliche Recht eines jeden Menschen ist, ein gesundes und freudvolles Leben zu führen. Aufgrund ihrer hervorragenden Kompetenz ist der Unterricht bei dieser engagierten und talentierten Kursleiterin überaus wertvoll und lehrreich.



Ausbildungsziele

Durch die Ausbildung werden die angehenden Kursleiter Grundlagenkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der westlichen Medizin sowie der Pädagogik und Psychologie erwerben. Sie werden befähigt, ihren zukünftigen Kursteilnehmern mit diesem Wissen zu helfen und ihnen die entsprechenden Qigong-Übungen und die zugrunde liegende Theorie zu vermitteln.

Ziel des Tian Ai Qigong Instituts ist Ihre ganzheitliche Ausbildung als Kursleiter/in, so dass Sie in der Lage sind, Ihre Teilnehmer ebenso ganzheitlich zu betreuen.



Ausbildungszeit

Die Ausbildung erstreckt sich über mindestens 2 Jahre.

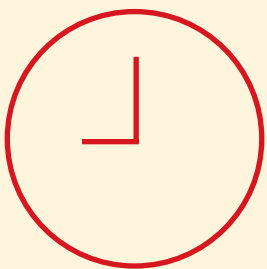
Die **Kursleiterausbildung Stufe I „Basis“** umfasst 9 Module zu je 4 Tagen (Donnerstag-Sonntag), zzgl. 3 Hospitationen zu je 8 Terminen à 75 min.

Die Kursleiterausbildung Stufe I „Basis“ umfasst 300 Ausbildungsstunden inklusive 3 Hospitationen zu 30 Stunden = **Gesamtstundenzahl 300 h** (à 60 min).

Die **Kursleiterausbildung Stufe II „Kursleiter+Prävention“** beinhaltet die 9 Module der Kursleiter-Basisausbildung Stufe I plus 2 zusätzliche Module zu je 4 Tagen (Donnerstag-Sonntag) sowie 10 h Online-Unterricht (auf verschiedene Tage verteilt) zzgl. 3 Hospitationen zu 30 Stunden = **Gesamtstundenzahl 400 h** (à 60 min).

Am 1. Oktober 2020 trat der neue Leitfaden Prävention in Kraft. In ihm formuliert der Spitzenverband der GKV (Gesetzliche Krankenversicherungen) die Bedingungen für eine Bezuschussung von Präventionskursen durch die Krankenkassen. Der Leitfaden ist die Grundlage für die Zertifizierung von Kursleitern und Kurskonzepten durch die ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention).

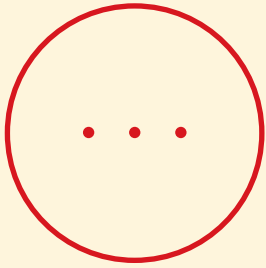
Das Qualitätssiegel Stufe II „Kursleiter+Prävention“ orientiert sich an den neuen Ausbildungsleitlinien (AL) des BVTQ, die den Anforderungen der GKV entsprechen. Der Leitfaden für Prävention sieht vor, dass **mindestens 360 Stunden über mindestens 2 Jahre** erbracht werden. Unsere Module entsprechen inhaltlich dem Leitfaden für Prävention. Die Kursleiterausbildung Stufe II richtet sich an jene, die nach diesem Leitfaden zertifiziert werden und sich bei der ZPP registrieren wollen und/oder ebenso eine Zertifizierung durch die Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. (BVTQ) anstreben.



Unterrichtszeiten

Donnerstag	13:00 – 18:00 Uhr
Freitag	09:00 – 18:00 Uhr
Samstag	09:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 16:00 Uhr

1 Wochenende = 30 h (1h à 60 Minuten)



Inhalte der Ausbildung - Curriculum

Der Lehrplan der **Tian Ai Qigong Kursleiterausbildung Stufe I und Stufe II** orientiert sich an den neuen Ausbildungsleitlinien (AL) der BVTQ. Darüber hinaus wird in der Ausbildung großer Wert auf die spirituelle Entwicklung, das Wissen über die Seele sowie die Erschließung der Seelenkräfte gelegt.

Um die Weisheit der chinesischen Qigong-Kultur tiefer verstehen zu können, wird ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Energiekörper und ihre Aufgaben vermittelt. Als Praktizierende erfahren Sie, dass die Seele in der östlichen Tradition viel komplexer wahrgenommen wird als im Westen. Für die Gesundheit des physischen Körpers und die persönliche Weiterentwicklung ist das Wissen um die Seele von über-ragender Bedeutung.

Die AL der BVTQ und des Leitfadens für Prävention des GKV geben 3 Kompetenzbe-reiche vor, die den Rahmen des Lehrplans bilden:

- 1 Fachwissenschaftliche Kompetenz
- 2 Fachpraktische Kompetenz
- 3 Fachübergreifende Kompetenz

In allen Modulen fließen diese 3 Bereiche in den Unterricht ein. Die genannten Kom-petenzen betrachten wir aus einer ganzheitlichen Perspektive und vermitteln Ihnen eine integrierende Lernmethode. Die Qualität unserer Ausbildung spiegelt sich darin wider, dass alle Kompetenzbereiche so unterrichtet werden, wie es der Kursleiter dann auch in seiner praktischen Tätigkeit als Kursleiter anwenden sollte.

Fachbereiche	ZPP Vorgaben in h	Tian Ai Qigong Vorgaben in h	
		Stufe I Basis	Stufe II Kursleiter + Prävention
Fachwissenschaftliche Kompetenz	150 davon	120 davon	150 davon
Naturw.-Med. GL	60	40	60
Medizin	30	30	30
Päd.-Psych.	30	20	30
Phil. und Geschichte	30	30	30
Fachpraktische Kompetenz	180 davon	170 davon	190 davon
Qigong und Gesunde	150	160	160
Qigong und Krankheit	30	10	30
Fachübergreifende Kompetenz	30	10	30 davon 10 Online
Gesamtstunden	360	300	370 + 30 Hospitation

Tian Ai Qigong Kursleiterausbildung

Stufe I „Basis“ (300 h)



1. Fachwissenschaftliche Kompetenz (120 Stunden)

1.1. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 40 Stunden)

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie (Skelettaufbau und Statik, u.a. Bewegungsapparat, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Grundlagen der Sportanatomie und Sportphysiologie
- Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane; Lunge, Herz)
- Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stressinduzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschließlich chronischer Schmerzsyndrome)
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response (Wechselwirkung von Körper, Denken und Gefühlen)

1.2. Medizin (≥ 30 Stunden)

- Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong
- Grundlagen der Meridiane, wichtiger Akupunkturpunkte aus dem Qigong
- Regulierung von Qi
- Prinzip der Ableitung und Zuführung von Qi
- Qigong und Ernährung, BiGuFuQi und Entgiftung
- Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

1.3. Pädagogik, Psychologie (≥ 20 Stunden)

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
- Aufbau und Organisation von Kursen
- Befugnisse eines Qigong-Kursleiters
- Erkennen der eigenen Grenzen
- Simulation von Notfällen

1.4. Philosophie und Geschichte des Qigong (≥ 30 Stunden)

- Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte (Begriffe Qi und Qigong, Ernährung, Entgiftung, Wirkung von Qigong; Prinzipien durch Qigong für die Fünf-Organ-Funktionsbereiche)
- Grundlagen der Lehre von Yin und Yang, der Meridian-Lehre sowie der 5-Elemente-Lehre
- Theorie von Qi, Blut und Körperessenzenzen
- Theorie über die Zang- und Fu-Organen

- Energetische Funktion der Organe und deren Beziehung zu anderen Organen

2. Fachpraktische Kompetenz (170 Stunden)

2.1. Qigong-Praxis für Gesunde (≥ 160 Stunden)

- Qigong-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung
- Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für Gesunde
- Üben in Gruppen
- Betreuung der Teilnehmer beim Üben
- Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong
- Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken
- 3 Hospitationen bzw. eigene Kursleitung mit Supervision der Ausbildungsleitung (insgesamt 30 h) und Führung eines Hospitationsheftes (Darstellung und Zusammenfassung des Kurses, Anleitungsstil und kritische Reflexion); die Kurshospitationen sollen sich inhaltlich unterscheiden, Unterrichtsteile können in Absprache mit der Ausbildungsleitung selbstbestimmt übernommen werden
- Fragen und Antworten, Austausch und Feedback

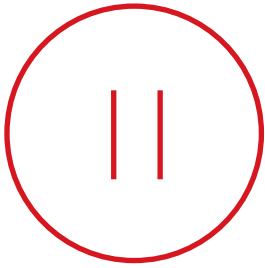
2.2. Qigong-Praxis und Krankheit (≥ 10 Stunden)

- Qigong-Praxis mit Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung
- Symptome bei Organschwächen
- Probleme durch falsches Üben (Symptome, Ursachen und Korrektur)
- Hierbei Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für wesentliche stressinduzierte Krankheitsbilder, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
- Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnisvermittlung der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

3. Fächerübergreifende Kompetenz (10 Stunden)

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 10 Stunden)

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung: Unterschied zwischen Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheit) und Prävention (Vorbeugung von Krankheit), Gesundheitskompetenz und allgemeine Lebenspflege, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit



Tian Ai Qigong Kursleiterausbildung Stufe II „Kursleiter+Prävention“ (370 h)

Die Stufe II kann nach erfolgreich abgeschlossener Kursleiterausbildung Stufe I „Basis“ absolviert werden. Hier sind die zusätzlichen 2 Module zu je 4 Tagen (Donnerstag-Sonntag) und die 10 h Online-Unterricht (auf verschiedene Tage verteilt), die für die Anerkennung „Kursleiter+Prävention“ notwendig sind, aufgeführt. Diese haben thematische Schwerpunkte und stellen eine Vertiefung zu der Basisausbildung dar. Das Zertifikat „Kursleiter+Prävention“ wird nach Vollendung aller Module und der zusätzlichen 3 Hospitationen übergeben. Diese 3 Hospitationen (≥ 30 h) beinhalten die Weiterführung des Hospitationsheftes der Basisausbildung.

1. Modul: Vertiefung der medizinischen und pädagogisch-praktischen Grundlagen für Qigong Lehrende (30 h)

In diesem Seminar wird medizinisches und psychologisches Grundlagenwissen für Qigong praktisch und theoretisch vermittelt. Dies geschieht stets aus ganzheitlicher Sichtweise. Alle 3 Kompetenzbereiche werden so miteinander verbunden dargestellt, dass ein schlüssiges und ganzheitliches Konzept entsteht.

- ☉ Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 10 Stunden)
Kenntnisse der wichtigsten Organsysteme in Bezug auf Qigong Praxis, Vertiefung der Sportanatomie und Sportphysiologie; Einfluss von Bewegung und Gesundheit, Bewegungseinschränkungen mindern, Folgen von Bewegungsmangel, Einfluss von Körper-Geist-Psyche verbunden mit den Grundlagen der chinesischen Sicht auf den Aufbau der Seele
- ☉ Pädagogik, Psychologie (≥ 10 Stunden)
Im Mittelpunkt steht der Kontakt zu sich selbst, der Kontakt zur Gruppe, Unterscheidung zwischen Lehrbeziehung und therapeutischer Beziehung, mit schwierigen Situationen im Unterrichtsprozess umgehen zu lernen; wie verbindet sich Qigong im westlichen Alltag, Erstellen eigener Unterrichtsverläufe mit Vermittlungstechniken
- ☉ Qigong Praxis und Krankheit (≥ 10 Stunden)
Wesentliche Aspekte der TCM die bei bestehenden Erkrankungen relevant sind, besondere Übungsanleitungen für Teilnehmer in besonderen Lebenslagen oder mit Krankheit

2. Modul: Verbindung der westlichen Aspekte mit der TCM und Qigong Praxis (30 h)

In diesem 2. Modul geht es vorrangig um die Verbindung zwischen westlichem Denken und der östlichen Sichtweise im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie der Qigong Praxis für gesunde und erkrankte Menschen. Bei Ihnen als Kursleiter in der Prävention geht es um das Vorbeugen von Krankheiten. Das Seminar vermittelt Ihnen das Wissen darüber, wie Sie im Unterricht ein Ungleichgewicht in den Wandlungsphasen beobachten und speziell darauf eingehen können.

- ☉ Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 10 Stunden)
Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stressinduzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome); Konzept von Gesundheit und Krankheit aus Sicht der TCM, Kenntnisse des Meridiansystems und wichtiger Akupunkturpunkte, die 5 Wandlungsphasen und ihre Organzuordnungen, Stressaufbau, Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe, Auswirkungen von Dauerstress auf Gesundheit und Psyche
- ☉ Qigong-Praxis und Krankheit (≥ 10 Stunden)
Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte: Wirkungen und mögliche Verletzungsrisiken, Kontraindikationen, biologisch verankerte Stressreaktionen, Frühwarnzeichen, Stressauslöser und Reaktionsmuster, Denkgewohnheiten und Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit, Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Bewegung und Spannungsregulation
- ☉ Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 10 Stunden)
Unterschied zwischen Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheit) und Prävention (Vorbeugung von Krankheit), Lebenspflege, Wirkung von Qigong und Meditation auf die Gesundheit

3. Modul: Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention - ONLINE (≥ 10 Stunden)

- ☉ Mögliche Handlungsfelder der Gesundheitsförderung: Stärkung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheit
- ☉ Selbstverantwortung, Selbstbestimmung
- ☉ Leitfaden Prävention und die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) – Registrierung bei der ZPP und Anmeldung von Qigong-Kursen

In jedem Modul gibt es zum jeweiligen Thema passende Energieübertragungen für die Teilnehmer, um die energetische Reinigung und Stärkung des Qi zu unterstützen. Die Energieübertragungen von Tian Ai Qigong tragen dazu bei, die eigene Entwicklung zu fördern. Sie dienen darüber hinaus zur Reinigung und Stärkung der Persönlichkeit.

1. Bewegtes Qigong (Dong Gong)

a) Übung zum Entgiften, Abnehmen und für Fitness:

Tian Yan Gong (Übung der Himmlischen Schwalbe)

Eine dynamische Übung, die viel Freude macht und dem Körper hilft, intensiv zu entgiften und das Gewicht zu regulieren. Sie wirkt sich auch befreiend und aufhellend auf die Emotionen aus.

b) Übungen für die Fünf-Organ-Funktionsbereiche:

Nieren-Qigong; Leber-Qigong; Herz-Qigong;
Magen-Milz-Qigong; Lungen-Qigong

Mit diesen fünf wertvollen Übungen werden die fünf Elemente der TCM ins Gleichgewicht gebracht und die entsprechenden Emotionen ausbalanciert. Diese Übungen können sehr gut zu den jeweiligen Jahreszeiten geübt werden oder um gezielt einzelne Organsysteme zu stärken.

c) Übungen der Einführungsebene: Tong Tian Gong (Übung der Himmlischen Leiter)

Eine wunderbare Übung, eine Reise in den Himmel für Jung und Alt, ausgleichend und harmonisierend für den Körper fördert sie zugleich Vertrauen und Zuversicht in das Leben.

2. Stilles Qigong (Jing Gong)

a) Tian Ai Qigong-Basisübung: Tong Zhong Gong (Bronzeglockenübung Stufe I, bestehend aus sechs stillen, meditativen Übungen)

Eine effektive Übung, um die Lebenskraft zu erneuern und aufzubauen. Wer sie täglich praktiziert, kann sich von ihren außerordentlichen Wirkungen auf das Immunsystem und die Seelenkräfte überzeugen.

3. Einführungsübungen / Meditationen

a) Tian Ta Gong (Himmlische Pagode)

b) Kai Xin Gong (Übung zum Öffnen der Herzen)

c) Shi Zi Gong (Kreuzübung)

d) Meditation für die Liebe

e) Lichtmeditation

»Das fachliche Wissen von Frau Li ist einfach beeindruckend. Wenn wir als Tian Ai Qigong-Kursleiter/innen dieses Wissen den Menschen in der Zukunft näher bringen, könnten wahrscheinlich viele Medikamente und OPs vermieden werden. Die tiefe, liebevolle spirituelle Ausbildung durch die Meisterinnen Tianying und Tianping lehrt uns, Qigong mit dem Herzen zu verstehen, so dass wir uns selbst und andere immer besser mit dem Herzen sehen können.« C.E.



Organisatorisches und Kosten



Prüfungsvoraussetzungen für die Basis-Ausbildung:

1. Nachweis, dass mindestens 7 Module absolviert wurden (für das Zertifikat „Kursleiter Basis“ müssen alle 9 Module nachgewiesen werden)
2. Nachweis über die 3 erforderlichen Hospitationen durch Vorlage des Hospitations-Nachweisheftes
3. Eigenständige Durchführung eines Qigong-Kurses mit Stundenplan und kritischer Reflexion

Schriftliche Prüfung:

1. medizinische Kenntnisse und TCM-Basiswissen
2. Geschichtliches Wissen über Qigong
3. Wirkungsweise von Qigong

Praktische und mündliche Prüfung:

1. Praktische Anleitung der jeweiligen Übungen
2. Demonstration der didaktischen Kenntnisse
3. Kontraindikationen beim Qigong und alternative Anleitungen bei Teilnehmern in besonderen Lebenslagen

Kosten:

Die Teilnahmekosten für die **Qigong Kursleiterausbildung Stufe I „Basis“** betragen für jede/n Teilnehmer/in **3.600 Euro**.

Bei Buchung der **Qigong Kursleiterausbildung Stufe II „Kursleiter+Prävention“** (inklusive Stufe I „Basis“) betragen die Teilnahmekosten für jede/n Teilnehmer/in **4.500 Euro**.

Zahlungskonditionen:

1. Bei Zahlung bis 2 Woche vor Ausbildungsbeginn: 5% Rabatt auf den Gesamtbetrag.
2. Anzahlung in Höhe von 800,00 Euro bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn

Stufe I: Restsumme in Höhe von 2.800,00 Euro in 4 Raten von jeweils 700,00 Euro

Stufe II: Restsumme in Höhe von 3.700,00 Euro in 4 Raten von jeweils 700,00 Euro plus 2 Raten von jeweils 450,00 Euro

Die Ausbildungskosten verstehen sich ohne Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten sind von der Umsatzsteuer befreit, da es sich bei der Ausbildung um eine anerkannte berufliche Bildungsmaßnahme handelt.



Frieden und Liebe, wir sind Eins

Tian Ai Qigong GmbH

Martin-Luther Str. 91-93 | 10825 Berlin

T +49 30 2579 9795 | F +49 30 2579 9794

info@tianai-qigong.com | www.tianai-qigong.com