



KRAFTVOLL - ENTSPANNT - KONZENTRIERT

Ausbildung zum/zur QiGong Kursleiter/in



Ausschreibung Ausbildung
Version 3.0 vom 06.07.2018
Marianne Hundius

Lilly Marianne Hundius
QiGong-Lehrerin / Theologin

QiGong-Zentrum, Bernstrasse 27a, 3052 Zollikofen

☎ +41 79 700 81 21

✉ info@qigongbern.ch

☎ +41 31 911 81 20

© www.qigongbern.ch



QiGong

ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Es handelt sich um ein ganzheitliches, althergebrachtes und kontinuierlich weiterentwickeltes 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.

Zielgruppe (Ausbildung)

Die Ausbildung richtet sich an alle,

- die sich vertieft mit Qi Gong auseinandersetzen möchten;
- die zur Ruhe und Entspannung kommen und gleichzeitig ihre Kraft und Vitalität aufbauen möchten;
- die fokussiert Denken und Handeln lernen wollen;
- die mehr über sich, ihren Körper und ihre Körperhaltung erfahren möchten;
- die Freude am Lernen von Bewegungsabläufe haben und bereit sind zusätzlich zu den Unterrichtseinheiten zuhause regelmässig - wenn möglich täglich - QiGong zu praktizieren;
- die das anatomische Wissen und Verständnis dieser Bewegungskunst kennen lernen möchten;
- die Einblick in die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erhalten möchten;
- die QiGong kompetent weiter vermitteln wollen und eine vom Berufsverband SGQT anerkannte Diplombildung machen möchten;
- die ihr berufliches Fachwissen als Ergo-, Physio-, Psycho-, Sport-, und Bewegungstherapeut/in oder Pädagoge/in ergänzen möchten.

Voraussetzung für die Teilnahme

- durchschnittliche körperliche wie psychische Stabilität, Flexibilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse
- Zeit zum täglichen Üben (ca. 30 Minuten)
- Vorerfahrungen im Bereich Körperarbeit, Entspannung und Bewegung sind von Vorteil

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung dauert insgesamt 3 Jahre, aufgeteilt in drei Module. Jedes Modul kann einzeln gebucht werden.

Ausbildungsleitung

- **Marianne Hundius**, anerkannte QiGong Lehrerin SGQT, Theologin, 20 Jahre Erfahrung in Körperarbeit und 15 Jahre in QiGong
- **Sören Philipzik**, Sportlehrer und Sporttherapeut, TCM Therapeut, anerkannter QiGong Ausbilder SGQT und DDQT, 20 Jahre Erfahrung in QiGong

Das Basisjahr

1 Ziel

Das Basisjahr bildet die Grundlage, um nach zwei Aufbaujahren, die Anerkennung als QiGong-Kursleiter/in nach den Richtlinien des schweizerischen Dachverbandes SGQT zu erlangen.

2 Inhalte

- Definition und Charakteristika von QiGong, unterschiedliche Stile
- Stilles und bewegtes QiGong, eine Stille Form, drei bewegte Formen, eine lange Form
- Meditationsformen, Chan Mediation
- Grundzüge der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM: Yin und Yang; 5 Wandlungsphasen; 12 Meridiane
- Philosophische Hintergründe aus dem Taoismus / Buddhismus
- Grundkenntnisse der Anatomie
- Erwachsenenpädagogik, Grundlagen von Didaktik und Methodik
- Persönliche Begleitung

3 Kosten

CHF 2'700.00 pro Modul (4 Ratenzahlung à CHF 725.00)

Inbegriffen in den Kurskosten sind Handouts zu den jeweiligen Modulen. Nicht inbegriffen sind die Übernachtungskosten im Kloster und Fachbücher.

4 Anschlussmöglichkeit an das Basisjahr

Die Ausbildung zum/zur QiGong-Kursleiter/in umfasst drei Module innerhalb von drei Jahren. Das zweite und dritte Ausbildungsjahr entsprechen in etwa dem Basisjahr mit einer Intensivwoche und zwei- und dreitages-Seminaren. Die Ausbildung umfasst insgesamt 360 Kursstunden à 60 Minuten und entspricht somit den Vorgaben des SGQT.

Folgende Inhalte sind für die Aufbaujahre vorgesehen:

- Methodik und Didaktik
- Die Drei Schätze: Jing – Qi – Shen
- Akupressur
- Ernährung
- TCM: Meridiansystem
- Lehren und Lernen, Erwachsenenpädagogik
- Shaolin und weitere QiGong-Formen.
- Gast-Referenten

5 Kursorte

- Raum Bern, Schweiz (2- und 3-tages-Seminare)
- Kloster, Deutschland

6 Termine

Seminare	Zeit	Inhalt	Unterrichtende
Schnuppertage 1. Seminar 12 Std.	10:00 – 18:00 09:00 – 16:00	Daoyin Yangsheng Gong, Herz-QiGong	Sören Marianne
2. Seminar 12 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00	Shaolin Knochenmark I, Chan Meditation, QiGong Grundhaltung	Marianne
3. Seminar 12 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00	Formen vertiefen, Chan Meditation, Qi, Yin und Yang	Marianne
4. Seminar 18 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00 09:00 – 16:00	Heilende Laute Regulationsmethoden, Meditation	Sören
Klosterwoche 5. Seminar 30 Std.		lange QiGong-Form, Einführung in Anatomie und TCM	Sören
6. Seminar 12 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00	Shaolin Tiger Drachen I, Chan Meditation, Wandlungsphasen	Marianne
7. Seminar 12 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00	Die 8 Brokat, Chan Meditation, Wandlungsphasen	Marianne
8. Seminar 12 Std.	14:00 – 21:00 09:00 – 17:00	Repetition der Formen, Chan Meditation	Marianne
Total 120 Std.			

7 Voraussetzungen für die Anerkennung

- regelmässige aktive Unterrichtsteilnahme und eigenständiges Üben
- eigenständiges Unterrichten von 20 Lektionen
- Probelektion
- Diplomarbeit oder Erfahrungstagebuch
- Besuch der drei Module

(Alle Voraussetzungen unter:

<https://www.sgqt.ch/Aufnahmekriterien-Mitgliedschaftsantrag/language/de.html>)

8 Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss aller drei Modulen ermöglicht die Zertifizierung durch Sören Philipzik, Mitglied Dachverband SGQT und DDQT. Dies ermöglicht die Aufnahme in den SGQT als QiGong-Kursleiterin.

9 Auskunft und Anmeldung

www.qigongbern.ch

info@qigongbern.ch

+41 (0)79 700 81 21