

Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2020 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL
GERDA FÜRSTENHÖFER
RALF JAKOB

Terminänderungen vorbehalten!!!!

Qigong fürs Leben – Qigong für Dich

Hier bist Du richtig:

wenn Du Dich mit Qigong persönlich weiterentwickeln willst

wenn Du Zugang zu Deinem
eigenen Wesen bekommen willst

wenn Du Dich beruflich weiterqualifizieren
oder Dich verändern möchtest



wenn Du Dich für Qigong und
Chinesische Medizin
interessierst und Deine
Kenntnisse vertiefen möchtest

wenn Du Qigong-Kursleiter_in
werden möchtest mit zusätzlicher
Qualifikation für die Zielgruppe
Qigong mit älteren Menschen

Wir bieten eine Ausbildung in vier Blöcken.

Du entscheidest Block für Block, wie es mit Dir weitergeht.

Jedes Wochenende kostet € 190.

Ihre Zahlung erfolgt stets für den gesamten Block vor dem ersten Wochenende.

Andere Zahlungsmöglichkeiten können im persönlichen Gespräch vereinbart werden.

	Anzahl	Unterrichtseinheiten (UE) und	Kosten
1. Block Basismodule	4 WoE	66	4x190= € 760
2. Block Wandlungsphasen	4 WoE + 1 Intensivwoche	99	6x190= € 1140
3. Block Vertiefung	5 WoE	82,5	5x190= € 950
4. Block letzte Schritte...	3 WoE + 1 Intensivwoche + 1 langes WoE		5x190+100= € 1050
Gesamt	entspricht 21 WoE	350 UE	€ 3900

Unser Konzept basiert auf den Ausbildungsrichtlinien der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. und wird von anerkannten Ausbildenden der DQGG durchgeführt.

1. Block Basismodule 4 Wochenenden

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr

1. 2.+3. Nov 2018 alle	Basis 1 Allgemeine Übungsprinzipien, Grundregulationen, Grundhaltungen, Grundbegriffe, geschichtlich-philosophischer Hintergrund Vorbereitende Basis-Übungen
2. 14.+15. Dez 2018 Gerda	Basis 2 Yin und Yang: Theorie und Praxis - weitere Basis-Übungen Vertiefung Haltungsaufbau - Dantian-Übungen – Selbstmassagen
3. 1.+2. Feb 2019 Ralf	Basis 3 Übersicht/Einführung in die Wandlungsphasen/Elemente Atemblume - Aufwärm- und Lockerungsübungen Kurze Fünf-Elemente-Übung
4. 1.+3. März 2019 Maria	Basis 4 Stilles Qigong (auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen) Qigong-Gehen, Aufmerksamkeitsführung/-lenkung, Qi-Mantel Zusammenführung bisheriger Theorie im Zusammenhang mit Einführung in die Chinesische Medizin

Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2020 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL
GERDA FÜRSTENHÖFER
RALF JAKOB

2. Block Wandlungsphasen 4 Wochenenden und eine Intensivwoche

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr, von 10 Uhr 1. Tag bis 14 Uhr 5.Tag

5. 5.+6.Apr 2019 Gerda	Wandlungsphase Holz Übungen für Le/Gb, Meridian-Qigong Bewegungsapparat/Gelenke, Übungen zur Stabilisierung
6.+7. Intensivwoche in einem Seminarhaus: (11.-15. Juni 2019) alle	Brokate im Sitzen (Gerda) Drachenübungen (Ralf) Wandlungsphase Wasser , Übungen für Ni/Bl, Meridian-Qigong Thema Ruhe und Ordnung (Maria) Thema Atem theoretisch und praktisch (alle)
8. 5.+6. Juli 2019 Ralf	Wandlungsphase Feuer Meisterübung, Herz-Übungen Meridian-Qigong: Übungen für die Feuermeridiane He/ KS/ Dü/ 3E
9. 6.+7.Sep 2019 Gerda	Wandlungsphase Erde Übungen für Ma/MP, Meridian-Qigong, die Mitte stärken Wirbelsäulen-Qigong:
10. 25.+26.Okt 2019 Maria	Wandlungsphase Metall und Übungen für Lu/Di, Meridian-Qigong Himmel und Erde verbinden (nach Prof. Lin)

Vorraussichtlich Januar bis Juli 2020

3. Block Vertiefung 5 Wochenenden

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr

11. Maria	TCM und Qigong – gemeinsamer Hintergrund in der chinesischen Kultur Kleiner Kreislauf und Wiederholungen Qigong-Massagen Was ich in Notfallsituationen tun kann
12. Ralf	TZI Überblick TZI Gruppendynamik und Gruppenphänomene Wdh. bekannter Übungen - Qi pflücken
13. Gerda	Pädagogik 1 Üben des Anleitens, Allgemeines zum Unterrichten Leitfragen, Lernkanäle, Kursaufbau Sprache/ Kommunikation
14. Maria	Meridianlehre mit Praxis - Wdh Meridian-Qigong übungsrelevante anatomische Kenntnisse/ Bewegungslehre
15. Ralf	Pädagogik Umgang mit schwierigen Situationen Wdh. bekannter Übungen, eigenes Anleiten üben mit Feedback Thema Korrekturen und Hilfestellungen für Ältere

Ablaufplan Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2018 – 2020 am Standort Altdorf-Nürnberg (350 UST)



MARIA CHRISTL
GERDA FÜRSTENHÖFER
RALF JAKOB

4. Block letzte Schritte auf dem Weg zur Qigong-Kursleiter in mit zusätzlicher Qualifikation für die Zielgruppe Qigong mit älteren Menschen 4 Wochenenden, Intensivwoche, 1 langes Wochenende

Jeweils Fr 15:30 – 20:30 Uhr und Sa 9-18 Uhr, Intensivwoche von 10 Uhr 1. Tag bis 14 Uhr 5.Tag
Seminararbeit

Die Besonderheit dieser Qigong-Ausbildung – die zunächst alle Lerninhalte einer „Standard-Kursleiterqualifizierung“ umfasst – liegt in der Betonung (mit 50 UST) auf die spätere Arbeit mit der Zielgruppe „ältere Menschen“.

Von den fitten Senioren bis hin zu Hochbetagten in Alten- und Pflegeheimen soll das Motto gelten: ein hohes Alter ist noch lange kein Grund auf Qigong zu verzichten.

16. Gerda	Pädagogik 2 Kursplanung, -konzeption; eigenes Anleiten Motivation, Reflexion, eigener Bezug zur Zielgruppe didaktische Kompetenz Umgang mit Abschied und Tod
17. Maria	Krankheitsbilder im Alter aus westlicher und östlicher Sicht Knochen, Muskeln, Herz, Lunge, Kopf und Geist Bekannte Übungen an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst
18.+19. Intensivwoche Alle	Übungswiederholungen und zielgruppenorientierten Themen Alter aus westlicher und östlicher Sicht Strukturen der Altenhilfe Zielgruppenspezifische Anpassung/Variation von Übungen Kommunikation im Alter
20. Ralf	TZI Gruppenphasen und Teilnehmer-Typen Pädagogik: Lernen im Alter
21. (lang Fr Sa So) alle	21. Wo E: Prüfungsvorbereitung Wiederholungen, Fragen besprechen, Übungen selbst anleiten und Feedback dazu erhalten

anschließend Prüfungswochenende

Organisation der Ausbildung:

21 Wochenenden mit den Kurszeiten:

Freitag 15:30 – 20:30 Uhr + Samstag 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: Raum Bewegung und Ruhe, Bahnhofstr. 11, 90518 Altdorf/Nürnberg

2 x 5 Tage in den bayerischen Ferien, 1. Tag ab 10 Uhr, 5.Tag bis 14 Uhr

Ort: voraussichtlich in einem Seminarhaus

Termin – und Raumänderungen bleiben vorbehalten

Kontakt: Maria Christl, Tel. 09187 9069240 oder info@maria-christl.de

Info: www.maria-christl.de

Ausbildende: Maria Christl, Gerda Fürstenhöfer und Ralf Jakob



MARIA CHRISTL
GERDA FÜRSTENHÖFER
RALF JAKOB