

**Qi Gong** ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von verschiedenen Gesundheitsübungen, die ihren Ursprung in China haben. Aus der genauen Beobachtung der Natur, der Pflanzen und Tierwelt haben sich Bewegungsformen, Entspannungs- und Atemübungen entwickelt, die in einer besonderen Weise unseren Körper, Geist und Seele schulen. Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Des Weiteren gibt es Übungen, die eher vitalisierend wirken oder speziell in den energetischen Kreislauf eingreifen. Allen Übungen gemeinsam ist die Kombination eines stetigen Wechsels von Yin und Yang und die Schulung von Atmung und Aufmerksamkeit. Qi Gong vermittelt eine neue Lust an Bewegung und zeigt uns einen Weg zu einem leichteren, zielorientierten und entspannten Leben. Regelmäßiges und beharrliches Üben stärkt den Qi- Fluss, die vitalen Lebenskräfte des Körpers und damit das Immunsystem, reguliert die Atmung und das Nervensystem, schafft allgemeines Wohlbefinden und wirkt erfrischend positiv auf den Geist.

### Qi Gong in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft

Nicht nur im Rahmen des östlichen ganzheitlichen Konzeptes der Traditionellen Chinesischen Medizin nimmt Qi Gong als Präventions- und Rehabilitationsmethode eine wichtige Rolle ein. Die nachhaltige Wirkung des Qi Gong wird auch von unserem westlichen Gesundheitssystem anerkannt. Die gesetzlichen Krankenkassen haben Qi Gong als Präventionsmaßnahme in ihren Katalog aufgenommen und bezuschussen Kurse. Qi Gong ist eine Methode zur Gesundheitsvorsorge und ein Weg zu sozialem und geistigem Wachstum. Qi Gong ist gesellschaftlich wertvoll und findet immer mehr Einzug auch in vielen westlichen Bereichen des Lebens, so in Sport, Medizin, Therapie, Rehabilitation, Pädagogik und in sozialen Projekten wie Suchtarbeit, Strafvollzug und Gewaltprävention.

### Was ist das Ziel unseres Ausbildungsangebotes?

Die zweijährige Ausbildung zum KursleiterIn bzw. sechs Jahre zum LehrerIn ist für alle gedacht, die in einer Gruppe intensiv Qigong praktizieren und Theorie und Praxis auf hohem Niveau lernen wollen. Es ist möglich, nach den ersten beiden Jahren, an einer weiteren Ausbildung zum Qi Gong- LehrerIn teilzunehmen. Ziel ist die Qualifikation zu erlangen, welche die TeilnehmerInnen

in die Lage versetzt, Qi Gong eigenständig und verantwortungsvoll weiterzugeben. Unser Ausbildungsangebot erfüllt die Ansprüche und Kriterien der Deutschen Interessensverbände für Qigong und Taiji.

### Was vermittelt Ihnen unsere Ausbildung?

- Eigenverantwortung für das eigene Wohlergehen
- Regulationsmöglichkeit energetischer Diskrepanzen
- Vorsorge für die eigene Gesundheit und „Fitness“
- Aufbau körperlicher, vitaler und mentaler Reserven
- Möglichkeit zu sozialem und menschliches Angament
- Holistisches Verständnis für Mensch, Tier und Natur
- Korrekturmöglichkeit in den erlernten Disziplinen
- Eigene Fähigkeiten erkennen, nutzen und handeln
- Zeit für Vitalität, Freude am Leben und geistige Ruhe
- Wachstum Ihrer persönlichen Entwicklungsprozesse
- Fundiertes Wissen in Qi Gong, Pädagogik, Anatomie
- Kenntnisse zur traditioneller chinesischer Medizin
- Idee zu einer beruflichen Neuorientierung
- Kenntnisse für ein qualitativ und zielorientiertes Entwickeln von Kursangeboten im Bereich Bewegung, Entspannung für Einzel- und Gruppenarbeiten

### Wer profitiert von unserem Qualifizierungsangebot?

Alle, die sich von Qigong angesprochen fühlen und es für sich vertieft erlernen wollen, und die durch eine fundierte und qualitativ hochwertige Ausbildung, eine innere und äußere Struktur, ein Gefühl der Entspannung, Gesundheit, Energie, Schönheit, Wohlgefühl und Harmonie erreichen möchten. Menschen, die an einer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind und für ihre Gesundheit selbst die Verantwortung übernehmen wollen. Insbesondere sprechen wir diejenigen an, die ihre berufliche Qualifikation im Blick haben, z.B.: Personen, aus sozialen, therapeutischen, medizinischen, lehrenden oder künstlerischen Bereichen, die sich zusätzlich fachlich und spezifisch weiter entwickeln müssen. Erzieher, Ärzte, Sportlehrer, Psychologen, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Masseur oder Kursleiter die an Volkshochschulen und ähnlichen Bildungseinrichtungen arbeiten oder als Übungsleiter in Gesundheits- und Präventionsprogrammen über die Krankenkassen abrechnen möchten. Referenten in Firmentrainings und Mitarbeiterschulungen.

### KursleiterIn (KL) bzw. LehrerIn (L)

Unser Ausbildungsangebot Variante 1 setzt sich aus zwei hochwertigen Bausteinen zusammen: \* Variante 2 siehe unten

#### Baustein I (- entfällt in Variante 2, dafür 160h intensiv Retreat)

- Vorteilhaft, ein regelmäßiges, kollektives und praxisorientiertes Lernen über 2 J. (KL) bzw. 6 J. (L).
- ein fortlaufender Wochenunterricht, der dem Einüben und Vertiefen des Gelernten dient.
  - eine Nacharbeitung der Theorieseminare, mit Korrekturmöglichkeit und praktischen Erfahrung in den Lerngruppen.
  - die Flexibilität bei der Auswahl der Wochentage (min. 2-mal /Wo.) und der Unterrichtsschwerpunkte.
  - min.160 Std. in 2 J. (KL) bzw. min. 360 Std. verteilt über 6 Jahren (L), zusätzlich 180Std.als AssistentIn.

#### Baustein II

Beinhaltet eine modularisierte Ausbildung über 2 bzw. 6 J. (KL) verteilt, mit 12 (KL) bzw. 24(L) Lern-Modulen.

- Frühjahr- und Herbst- Semester je 3 Module
- Intensives Lernen, Selbstkontrolle und Lernüberprüfung in vertrautem Rahmen mit min.180Std. über 2 J. (KL) und min. 360Std. verteilt über 6J.(L)

### Schwerpunkthemen und Inhalte der Ausbildungs-Module

- Basistechniken – Stand, Sinken und Aufrichten, Erdung und mehrere kürzere ,in sich geschlossene, Basis-Übungen, die für den eigenen Anfängerunterricht von Bedeutung sind.
- Bewegtes Qi Gong – Erlernen der Formen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihre Anwendungen
- Sicheres Können längerer Übungsform aus dem Bereich des bewegten Qigong
- Stilles Qigong, z.B.: Inneres Lächeln, Sechs Heilende Laute, Atem- und Visualisierungstechniken, kleiner Energiekreislauf, Meditation.
- Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich der Qigong-Massage und Selbstmassage
- Grundkenntnisse in Medizin-Anatomie, TCM, Pädagogik, Didaktik, Rhetorik, Supervision.

\* Variante 2 In der Variante 2 bieten wir Ihnen unsere **intensiv Retreat` s (9 Tage) in den Monaten März-April bzw. Oktober mit je 80 Std. in 2 J. (KL) 160 Std., an. Auf Anfrage stellen wir ein ausführliches Curriculum zur Verfügung und beantworten gerne Ihre Fragen.**

## Kosten und Anerkennung

Die gesetzlichen Krankenkassen haben Mindestanforderungen für eine Qi Gong Ausbildung formuliert. Berufsgruppen wie Physiotherapeuten, Diplom- Sportlehrer etc. können nach der Zusatzausbildung >>Qi Gong<< ihre Qualifikationen den gesetzlichen Krankenkassen einreichen und im Rahmen der Förderung der Primär-Prävention eine Anerkennung beantragen. Dies bedeutet, dass zukünftige Kursteilnehmer eine Bezuschussung der Teilnahmegebühren erwarten können. Unser Ausbildungsinhalt und der zeitliche Ausbildungsumfang entspricht bzw. überschreitet den festgelegten Standard der AALL des Dachverbandes für Qigong und Taiji. Mit einem erfolgreichem Abschluss unserer Ausbildung zum KursleiterIn- und LehrerIn- Qi Gong, beantragen Sie das Qi Gong- Qualitätsiegel, eine Zertifizierung durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taiji (DDQT).

Folgende Mindestanforderungen müssen Sie erfüllen: KursleiterIn benötigen eine 2 jährige Übungserfahrung (300Std.)

LehrerIn benötigen eine Übungserfahrung von mind. 5 - 6 Jahren und über den KursleiterIn hinaus eine weitere Ausbildungszeit von 500 Std., weiterhin sind 180 Std. selbst abgehalten Unterricht (AssistentIn) nachzuweisen.

### Kosten der Ausbildung zum KursleiterIn bzw. LehrerIn

**Baustein I (in Variante 2: intensiv Retreat 9 Tagen = 900€)**  
Mitgliedschaft im Tao-ZentrumPfalz auf 2J.(KL) bzw. 6 J. (L) = 38 Euro/Monat

### Baustein II

Ein Modul- Unterricht (12 -24 Module) mit 15 Std.  
= 200 Euro/Wochenende

Eine Mitgliedschaft im Tao-ZentrumPfalz ist auch ohne einen Ausbildungsvertrag möglich und kann z.B. als regelmäßige Möglichkeit zur Qi Gong- Praxis genutzt werden.

Die Wochenend- Module können auch einfach zur Entspannung und Ruhe gebucht werden. Unser 9 Tages- Retreat's, sind eine wunderbare Möglichkeit zum Rückzug aus dem Alltag. Inhaltlich richtet sich der Unterricht nach dem Ausbildungsplan. Es versteht sich aber von selbst, dass wir in solchen Fällen, kein Zertifikat auf (KL) oder (L) ausstellen können. Die Plätze für die Ausbildung sind beschränkt. Die Vergabe eines Ausbildungsplatzes erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

## Kontakt und Anmeldung



**Diana Politis (1962)**  
Magister der  
Erziehungswissenschaften  
Psychologie und Soziologie  
Zertifizierte Qi Gong, Tai Chi und  
Universal Healing Tao Lehrerin

### Tao-Pol

Diana Politis  
Tel.:06359 209696

Alte Ziegelei 20  
67283 Obrigheim  
E-Mail:

Tao-pol@web.de



**Fredy Hammann (1961)**  
Lehre der Naturwissenschaften  
Entspannungstrainer  
Zertifizierter Qi Gong, Tai Chi und  
Universal Healing Tao-Lehrer  
Mitglied des Arbeitskreises  
Ausbilder Zertifizierung (AGAZ)  
Taijiquan und Qigong Netzwerk e.V

### Tao-ZentrumPfalz

Fredy Hammann  
Tel.:06359 209696  
Mobil: 01739182796

Alte Ziegelei 20  
67283 Obrigheim  
E-Mail:

FredyHammann@web.de

[www.Tao-Pol.com](http://www.Tao-Pol.com)

[www.Tao-ZentrumPfalz.de](http://www.Tao-ZentrumPfalz.de)

**Schulungsräume:** Baustein II und Variante 2 in Weisenheim a. Sd.

Baustein I in Grünstadt, Frankenthal, Maxdorf und Ludwigshafen.

Weitere Orte sind in Planung!



### Kurse & Seminare



### Ausbildung & Firmen-Training

### Retreat



## Berufsbild Qi Gong - Lehrer KursleiterIn

LehrerIn

# QI GONG

AUSBILDUNG



Zertifizierter Ausbilder des DDQT

[www.Tao-ZentrumPfalz.de](http://www.Tao-ZentrumPfalz.de)



AUSBILDUNG

Teacher – Zertifikation Professional