

## Was ist Chan Mi Gong?

Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong. Sie geht von der Erfahrung aus, dass die Wirbelsäule die Leit- und Verteilerstelle der Energien ist, die unser Körper aus dem Kosmos aufnimmt. Durch die Basisübungen bekommt man eine spannungsfreie und geschmeidige Wirbelsäule ohne Blockaden. Diese Chan Mi Übungen sind in ihrem gedanklichen Entwurf auch für unser abendländisch-orthopädisch geschultes Denken sehr logisch aufgebaut.

Chan Mi Gong stammt aus dem tantrischen Buddhismus und kommt aus dem tibetischen Hochland und geht ursprünglich zurück auf den buddhistischen Mönch Bodhidharma (500 v.C.) und das von ihm initiierte Zen/Chan (übers.: „Versenkung/Sammlung des Geistes“), das gelehrten Texten wenig Bedeutung beimisst als vielmehr der Praxis von Meditation und Achtsamkeit.

Die Basisübungen lehren sanfte, schlangenartige Bewegungen der Wirbelsäule. Spannungen im Körper werden gelöst und der Übende versinkt in einen tief entspannten Zustand. Blockaden lösen sich, Rückenschmerzen weichen und Energie beginnt, unbehindert durch den Körper zu fließen. Nur wenn man die Basisübungen wirklich beherrscht, findet man Zugang zu den fortgeschrittenen Übungen des Chan Mi.

Wir legen Wert darauf, dass der Charakter dieser Ausbildung menschlich und inhaltlich anknüpft an die Kräfte des Herzens, Quelle unseres Seins! Mit Chan Mi können wir den „diamantenen Weg“ des Buddhismus entdecken.

### Zielgruppe:

Die Ausbildung wendet sich grundsätzlich an Menschen, die mit Qigong eine Möglichkeit der Zentrierung suchen und den Weg in die eigene innere Mitte.

Insbesondere jedoch auch an Menschen, die in Prävention und Therapie beschäftigt sind: Ärzte, Akupunkteure, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Pädagogen, Übungsleiter im Bereich Sport, Tanz, Musik, Arbeit mit Kindern, Seniorensport, Erwachsenenbildung und andere Interessierte

**Ausbildungsstruktur:** Die Kursleiter-Ausbildung gliedert sich in Ausbildungswochenenden mit jeweils 12 h (ZS), eine Intensivwoche à 48 ZS und ein verlängertes Wochenende à 36 ZS. Die gesamte Kursleiter-Ausbildung umfasst insgesamt 228 ZS inklusive das 12-stündige Abschlusscolloquium.

Der Unterricht entspricht den Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT), so dass die Anerkennung in Form des Gütesiegels direkt dort beantragt werden kann.

**Unsere Kursleiterausbildung entspricht den neuen Anforderungen der Krankenkassen von 300 Unterrichtsstunden (entspricht 228 Zeitstunden)**

## Ausbildungsthemen:

20./21.01.2012	
E 1	<b>Theorie:</b> Verschiedene energetische Systeme des fernen Ostens: Indien, Tibet, China. Wo ist ChanMi Gong zu Hause? China und die TCM: Yin und Yang, die TCM-Säulen. Die Grundlagen des ChanMi Gong-Systems. <b>Praxis:</b> Der Qigong-Stand und einfache Harmonisierungs-übungen. ChanMi Gong-Stand und Einführung in die Basisübung.
17./18.03.2012	
E 2	<b>Theorie:</b> Die 5-Elementen-Lehre der Tibeter und der TCM. Das Element Wasser. TCM: Blasen- und Nierenmeridian. Praxisbezogene Anatomie: Skelett und Wirbelsäule. Die Wirbelsäule im Liegen und Stehen spüren. <b>Praxis:</b> Qigong-Massagen und Selbstmassagen, Rücken und Kopf, Klopfübungen. ChanMi Gong: 1. Basisübung
20. – 21.04.2012	
E 3	<b>Theorie:</b> Das Element Holz. TCM: Leber- und Gallenblasenmeridian. Praxisbezogene Anatomie, Skelett und Wirbelsäule. <b>Praxis:</b> Qigong-Massagen und Selbstmassagen, Hände und Füße, Klopfübungen mit Hinblick auf die Wirbelsäulenbewegungen. ChanMi Gong: 2. Basisübung
11.-12.05.2012	
E 4	<b>Theorie:</b> Das Element Feuer. TCM: Herz- und Dünndarmmeridian. Die Grundlagen des daoistischen und buddhistischen Qigong. <b>Praxis:</b> ChanMi Gong: 3. Basisübung, 1. Form
15./16.06.2012	
E 5	<b>Theorie:</b> Das Element Feuer. TCM: Der Dreifache Erwärmer, Herzbeutelmeridian. <b>ChanMi-Gong:</b> theoretische Grundlagen, typischen Merkmale <b>Praxis:</b> ChanMi Gong: 3. Basisübung, 2. Form
06./07.07.2012	
E 6	<b>Theorie:</b> Das Element Erde TCM: Magen- und Milzmeridian, Notfallbewältigung. <b>ChanMi Gong:</b> Die inneren Strukturen der Basis- und der höheren Übungen <b>Praxis:</b> ChanMi Gong-Basisübungen, Vertiefung. YinYangHeQiFa, 1. Teil
14./15.09.2012	
E 7	<b>Theorie:</b> Das Element Metall TCM: Dickdarm- und Lungenmeridian. <b>Didaktik:</b> Fehler sehen und korrigieren <b>Praxis:</b> Das Innen Nährende Qigong ChanMi Gong: Basisübungen und YinYangHeQiFa 1. Teil
07./08.12.2012	
E 8	<b>Theorie:</b> TCM: Funktionskreisläufe-Wiederholung, Meridianuhr <b>ChanMi Gong-Theorie:</b> Einführung in die Yantrik <b>Didaktik:</b> Fehler sehen und korrigieren <b>Praxis:</b> Das Innen Nährende Qigong. ChanMi Gong: Basisübungen (Vertiefung)
2013	
E 9	Wiederholung und Vertiefung der bisherigen Ausbildungsinhalte

2013	
E 10	<b>Theorie:</b> Die vorbuddhistischen und die buddhistischen Merkmale des ChanMi <b>Praxis:</b> Basisübungen, HuiGong, RenBu, 1. Teil <b>Didaktik:</b> Arbeit zu zweit: Spüren und spüren lassen
2013	
E 11	<b>Theorie:</b> Die theoretischen Grundlagen des ChanMi-Gong <b>Praxis:</b> Basisübungen, RenBu 1. Teil <b>Didaktik:</b> Wie baue ich meinen Unterricht auf? Korrekturen, Unterrichtsproben
2013	
E 12	<b>Theorie:</b> Mantrien, Mudren, Yantrien. <b>Didaktik:</b> Wie und wo organisiere ich meine Kurse? Korrekturen, Unterrichtsproben <b>Praxis:</b> Übung zur Verbesserung der Sehschärfe. HuiGong
2013	
E 13	<b>Theorie:</b> Thematisierung der verschiedenen Aspekte der Basisübungen <b>Praxis:</b> Übung zur Verbesserung der Sehschärfe, HuiGong - Vertiefung <b>Didaktik:</b> Vorübungen, die verschiedene Aspekte der Basisübungen thematisieren. Gruppenarbeit. Lehrproben
2013 o 2014	
E 14	Wiederholung und Reflektion des eigenen Wissens (Theorie) und Übestandes Supervision, <i>informelle Zwischenprüfung</i> (Theorie und Praxis) zur Orientierung
2014	
E 15	<b>Theorie:</b> Der Grundaufbau des ChanMi-Gong Lehrsystems <b>Praxis:</b> Übungen zur Senkung des Blutdrucks <b>Didaktik:</b> Pädagogische Aspekte im Qigong-Unterricht. Gruppenarbeit. Lehrproben
2014	
E 16	Wiederholung und Vertiefung der bisherigen Ausbildungsinhalte
2014	
E 17	Chan Mi Gong: Übung zur Blutdrucksenkung, Wiederholung Theorie: Chan, Tibet, Buddhismus, Tantra, Mi-Schule
2014	
E 18	Chan Mi Gong: Wiederholung Theorie: Dzogchen; Wiederholung
2014	
E 19	Prüfung Chan Mi Gong-Kursleiter

### Praxis:

**Chan Mi Gong: Basisübungen**, Hui Gong, Übung zur Stärkung der Augen, Übung zur Senkung des Blutdrucks, Yin Yang He Qi Fa 1. Teil, Renbu 1. Teil, Chan Mi Gong-Gehen, Stille Visualisierungsübungen und Einführung in die Mantrik.

## Theorie:

- **Theorie** der **TCM** und des **Chan Mi Gong** (Yin und Yang-Lehre, die Elementenlehre, Meridiane und Energiebahnen und Zentren)
- **Philosophische und kulturelle Hintergründe** der Systeme
- **Pädagogik, Didaktik, Supervision**  
Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichts, Unterrichtsmethoden, Lehrproben, Supervision

## Trainingsseminar, Abschlussvorbereitung

Wiederholung, Vertiefung, Erfahrungsaustausch, Vorbereitung auf das Abschlusscolloquium

## Voraussetzungen für den Abschluss:

- Teilnahme an den vorgesehenen Unterrichtseinheiten und am ganzen Prüfungswochenende (Dokumentation jeder Übungseinheit im Ausbildungsheft: Inhalte, Übungserfahrungen und Fragen)
  - 4 Hospitationsstunden (à 15,- €) mit 4 Hospitationsberichten \*
  - 2 Einzelstunden (à 45,- €) davon 1 Stunde in der ersten Ausbildungshälfte \*
- \* bei allen DozentInnen zu belegen und separat zu bezahlen

## Abschlusscolloquium

Anforderungen:

- schriftliche Hausarbeit über ein Qigong-relevantes Thema (ca. 8-10 Seiten) **Vorlage 2 Monate vor Prüfung**
- schriftliche Prüfung
- Lehrprobe von 30 Minuten Dauer
- mündliches Prüfungsgespräch

## AusbilderInnen:

Dr. Zuzana Šebková-Thaller, (Leitung)  
Evelyn Beham, Christine Klinger-Böhm, Gudrun Seitz-Heyl

## Aufbaumöglichkeiten:

Im Anschluss an die Qigong-Kursleiter-Ausbildung ist eine aufbauende Ausbildung zum **Qigong-Lehrer** möglich.

## Ausbildungsinstitut:

**Qigongweg** 

Schrannenstraße 8  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821-4 54 09 22, Fax: 0821-5047583  
email: [ausbildung@qigongweg.de](mailto:ausbildung@qigongweg.de)  
[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)  
[www.qigong-augsburg.com](http://www.qigong-augsburg.com)



## Dr. Zuzana Šebková-Thaller

ist Leiterin von Qigongweg.

Sie ist Kunsthistorikerin und Mutter von 7 Kindern. Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft, Lehr-tätigkeit im In- und Ausland, Buchautorin

Zu ihren Qigong-LehrerInnen gehören: Josefine Zöller, Meisterin Ma Hui Wen, Meister Wang Yu, Meisterin Jiang Xue Ying, Großmeister Liu Han Wen, Prof. Cong Yongchun, Prof. Ding und Prof. Lin Zong Peng, Prof. Li Zhi Nan.

## Anmeldebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursleiterausbildung ist eine mindestens einjährige Vorerfahrung mit Üben von Qigong oder anderen Bewegungskünsten.

Die endgültige Anmeldung zur Ausbildung an unserem Institut wird durch einen schriftlichen Ausbildungsvertrag vollzogen, mit dem Sie sich zur Teilnahme an der gesamten Ausbildung verpflichten.

Die Übernahme in das Aufbaustudium in Chan Mi Gong, wie auch in die weiterführende Lehrerausbildung erfolgt in gegenseitigem Einverständnis und durch Abschluss eines weiteren Ausbildungsvertrages. Der erfolgreiche Abschluss dieser Ausbildungen endet mit der Verleihung des Zertifikats: Qigong-Lehrerin bzw. ChanMiGong KursleiterIn

**Storno:** Bei Absage bis 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist der Rücktritt kostenfrei. Danach fällt eine Stornogebühr in Höhe der Anzahlung von 500,- € an.

## Kurszeiten:

Wochenende: Freitag: 17 – 22 Uhr - Samstag: 9 – 19 Uhr  
Intensivwoche: Fr - Mi: 9 - 19 Uhr  
langes Wochenende: Do - So: 9 - 19 Uhr

## Kursgebühr:

**Qigong-Kursleiter: 2.870,- €**

**Anzahlung** von 500,- € 3 Wochen (Frühbucher 3 Monate) vor Einheit 1 spesenfrei für den Empfänger auf folgendes Konto:

**Raiffeisenbank Gunzenhausen,  
Konto Nr. 73 19 266, BLZ 760 694 68**

**Abbuchung per Lastschriftverfahren**

24 monatliche Raten á 99,- € (pro Einheit 150,-) Frühbucher 89,- €

**Belegung einzelner Einheiten:** 180,- € per **Barzahlung**  
Änderungen vorbehalten!

Für Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.

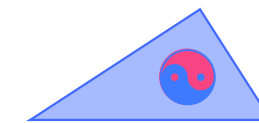
Porträtbild: Jasmin Lohner

# Chan Mi Gong- Kursleiter- Ausbildung

2012 – 2014



Veranstalter, Informationen und Anmeldung:



## Tauhaus

Tel: 07084 928777

Waldstr.1 \* 75328 Schömberg

Zentrum für Seminare, Kunst und Therapie

**Qigongweg** 

Ausbildungs- und Forschungszentrum für  
Qigong und ChanMiGong / Augsburg