

**QIGONG-UND CHANMIGONG-  
KURSLEITER-AUSBILDUNG  
BAUKASTEN-AUSBILDUNG DER DQGG E.V.  
2010**

**Traditionelles chinesisches Qigong und das aus dem Tibet stammende Chan Mi Gong sind wie Yang und Yin. Sie ergänzen einander und bereichern das Gesamtverständnis. Darum haben wir Chan Mi Gong in die Kursleiterausbildung als einen der Standbeine mit integriert.**

**Zielgruppe:**

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

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.

**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. Die Kursleiterausbildung in Chan Mi Gong umfasst insgesamt 276 Zeitstunden inklusive Prüfung. Die Kursleiterausbildung und die Spezialausbildung zum Kursleiter in „Qigong mit Kindern“ haben z.T. gemeinsamen und z.T. getrennten Unterricht, meist zu denselben Unterrichtszeiten.

Mit vier weiteren Wochenendeinheiten á 12 ZS kann man die **ChanMi Gong** Prüfung ablegen und auch das Zertifikat in Kursleiter in Chan Mi Gong erwerben.

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. Einzeleinheiten können für Mitglieder der DQGG e.V. als Baukastenelemente der Kursleiterausbildung der DQGG e.V. besucht werden.

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

**Aufbaumöglichkeiten:**

Neben dem Weg zum **ChanMiGong-Kursleiter** ist im Anschluss an die Qigong-Kursleiter-Ausbildung eine aufbauende Ausbildung zum **Qigong-Lehrer** möglich, die sich durch die Erhöhung der Unterrichtsstunden entsprechend verkürzt. Die dafür erforderliche Stundenanzahl ist für die Qigong-Kursleiter 144 Zeitstunden, für die Chan Mi Gong-Kursleiter 96 ZS.

**DIE KURSLEITERAUSBILDUNG GLIEDERT SICH INHALTLICH IN:**

**Praxis:**

- **Daoistisches und medizinisches Qigong:** Körperhaltung und Struktur in Qigong, Die 3 Regulationen und andere Übungsprinzipien, Basisübungen und kurze Übungsreihen wie die Übung „Ursprung des Lichts“, die Meisterübung oder die Dantianübungen, eine längere Übungsreihe (Die 10 Meditationen auf dem Berge Wudang), Qigong-Gehen (Nierenschritt, Nierenschritt auf der Stelle, Grundlagen des Guolin Qigong). Stilles Qigong (Inneres Lächeln, Die Entspannung in 4 Wegen, Der kleine himmlische Kreislauf, Die heilenden Laute).
- **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** beider Systeme
- **Pädagogik, Didaktik, Supervision**  
Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichts, Unterrichtsmethoden, Lehrproben, Supervision

**Trainingsseminar, Abschlussvorbereitung**

Wiederholung, Vertiefung, Erfahrungsaustausch, Vorbereitung auf das Abschlusscolloquium

**Abschlusscolloquium**

- Anforderungen:
- Schriftliche Hausarbeit über ein Qigong relevantes Thema (ca. 8-10 Seiten)
  - Lehrprobe von 30 Minuten Dauer
  - Mündliches Prüfungsgespräch

**AusbilderInnen:**

Dr. Zuzana Šebková-Thaller, (Leitung)  
Evelyn Beham, Dieter Mayer, Berta Müller

**Kursort:**

Augsburg, Schrankenstr. 8, 86150 Augsburg



<b>16. – 17. 04. 2010</b>	
<b>E. 1</b>	(Kann als unverbindliche Schnuppereinheit zur genannten Gebühr besucht werden) <b>Vorstellung der Ausbildung</b> und Kostproben der einzelnen Themata. <b>Der Stand. Harmonisierungsübungen ChanMiGong-Basisübungen</b> <b>Theorie:</b> Was ist Qigong? Yin und Yang, die TCM-Säulen
<b>14. 15. 05. 2010</b>	
<b>E. 2</b>	<b>Qigong-Massagen und Selbstmassage: Rücken und Kopf. Klopfübungen ChanMiGong-Basisübungen</b> <b>Theorie:</b> Einführung in die 5-Elementen-Lehre. Das Element Wasser: Blasen- und Nierenmeridian.
<b>16. – 16. 07. 2010</b>	
<b>E. 3</b>	<b>Qigong-Massagen und Selbstmassage: Hände und Füße, Klopfübungen ChanMiGong-Basisübungen</b> <b>Theorie:</b> Das Element Holz. Leber- und Gallenblasenmeridian
<b>24. – 25. 09. 2010</b>	
<b>E. 4</b>	<b>Dantianübungen und ChanMiGong-Basisübungen</b> <b>Theorie:</b> Die innere Struktur der einzelnen Übungen und des ganzen Zyklus.
<b>10. – 11. 12. 2010</b>	
<b>E. 5</b>	<b>Dantianübungen und ChanMiGong-Basisübungen</b> <b>Theorie:</b> Das Element Feuer: Herz- und Dünndarmmeridian. <b>Pädagogik:</b> Fehler sehen
<b>04./05.02.2011</b>	
<b>E. 6</b>	<b>Die 10 Meditationen auf den Berg Wudang</b> <b>Theorie:</b> Das Element Feuer: der dreifache Erwärmer, Herzbeutelmeridian
<b>04.-09.03.2011 – 1 Woche</b>	
<b>E7-10</b> 48ZS= 4Einh	<b>Die 10 Meditationen auf den Berg Wudang. Dantian-übungen, ChanMiGong-Basisübungen und HuiGong, Qigong-Gehen, Cha Mi Gong-Gehen</b> <b>Theorie:</b> Das Element Metall: Dickdarm- und Lungenmeridian. Sondermeridiane. Meridianuhr. <b>Pädagogik:</b> Fehler sehen und korrigieren. Kurze Lehrproben
<b>01./02.04.2011</b>	
<b>E 11</b>	<b>Die 10 Meditationen auf den Berg Wudang, Stilles Qigong</b> <b>Theorie:</b> Das Element Erde: Magen- und Milzmeridian. Praxisbezogene Anatomie.

<b>27./28.05.2011</b>	
<b>E 12</b>	<b>Qigong-Gehen</b>
<b>15./16.07.2011</b>	
<b>E13</b>	<b>In die Tiefe: Stilles Qigong, Qigong-Gehen Bewegung in Ruhe.</b> Die verschiedenen Arten des Stehens und des Sitzens. Der Atem, Praxisbezogene Anatomie. Notfallbewältigung.
<b>15.-18.09.2011 - verlängertes WE</b>	
<b>E. 14-16 36ZS</b>	<b>Chan Mi Gong Basisübungen, Hui Gong Pädagogik, Didaktik:</b> Wie baue ich meine Kurse auf? „Das Um-Herum“ (Versicherung etc.) Wo und wie biete ich meine Kurse an? Unterrichtsproben
<b>07./08.10.2011</b>	
<b>E.17</b>	<b>Dantianübungen, Stilles Qigong. ChanMi: Yin Yang He Qi Fa, 1.Teil Didaktik:</b> Lehrproben
<b>02./03.12.2011</b>	
<b>E. 18</b>	<b>Praxis: Wiederholung Theorie: Wiederholung</b>
<b>2012</b>	
<b>E. 19</b>	<b>Prüfung Qigong-Kursleiter</b>
<b>2012</b>	
<b>E. 20</b>	<b>ChanMiGong: Augenübung; RenBu, 1.Teil</b>
<b>2012</b>	
<b>E. 21</b>	<b>Chan Mi Gong: Übung zur Blutdrucksenkung Theorie:</b> Chan. Tibet. Buddhismus. Tantra, Mi-Schule
<b>2012</b>	
<b>E 22</b>	<b>Chan Mi Gong: Wiederholung Theorie:</b> Dzogchen; Wiederholung
<b>2012</b>	
<b>E23</b>	<b>Prüfung ChanMiGong-Kursleiter</b>

Änderungen vorbehalten!

**Zum Kennenlernen** bieten wir als Schnuppermöglichkeit an, an den laufenden Ausbildungseinheiten am Samstag teilzunehmen.

Die Kosten hierfür belaufen sich auf 60,- Euro.

Für Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.

## Dr. Zuzana Šebková-Thaller



ist Kunsthistorikerin und Mutter von 7 Kindern. 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. Sie ist Ausbilderin der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft und 1. Vorsitzende des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan. Lehrtätigkeit im In- und Ausland

### 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 2. Ausbildungsvertrages. Der erfolgreiche Abschluss dieser Ausbildung endet mit der Verleihung des Zertifikats: Chan Mi Gong KursleiterIn, bzw. Qigong-LehrerIn.

**Storno:** Bei Absage bis 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist der Rücktritt kostenfrei. Bei weniger als 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn wird als Stornogebühr die Anzahlung einbehalten.

### Kurszeiten:

Wochenende: Freitag: 17 – 21 Uhr, Samstag: 9–19 Uhr  
Intensivwoche: Mo-Sa: 9-19 Uhr  
Verlängertes Wochenende: Do-So: 9-19 Uhr

### Kursgebühren:

**Anzahlung** von 500,- Euro 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

### bei Vertragsabschluss:

#### für Qigong-Kursleiter:

**Abbuchung** in 24 monatlichen Raten á 90,- Euro (=pro Einheit 145,-) monatl. Abbuchung/**Frühbucher** 80,- Euro per Lastschriftverfahren

#### für Aufbau ChanMiGong:

**Abbuchung** in 6 monatlichen Raten á 97,- Euro(=pro Einheit 145,-)

### Belegung einzelner Einheiten: 170,- Euro per Barzahlung

Änderungen vorbehalten! Porträtbild: Jasmin Lohner

# QIGONG- UND CHANMIGONG KURSLEITER- AUSBILDUNG



**Qigongweg** 

Ausbildungs- und Forschungszentrum für  
Qigong und ChanMiGong

**DR. ZUZANA ŠEBKOVA-THALLER**

Schranenstr. 8

86150 Augsburg

Tel.: 0821-4540922, 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)