

# Qigong mit Kindern und Jugendlichen

«Bewegung und Entspannung müssen zu selbstverständlichen Bestandteilen des ganzen Schultags werden. Es wird ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler geleistet, wenn sie erfahren, wie Stress bewältigt und Aggressionen abgebaut werden können.»

*Aus den Grussworten der bayrischen Staatsministerin für Unterricht und Kultus, Monika Holmeier, für das Symposium «Kinder bewegen die Welt», Qigong mit Kindern 23.-24.03.2001*

Qigong ist eine Methode zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. «Qi» bedeutet Energie, «Gong» bedeutet Arbeit. Mit Qigong aktivieren wir unsere Lebensenergie «Qi». Körperhaltung und Bewegung regen den Qi-Fluss und die Atmung an. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Heute ist Qigong zu einer anerkannten Methode in Prävention und Therapie geworden, die auf der ganzen Welt praktiziert wird. Es wird in Praxen, Kurhäusern, Kliniken, Schulen, Universitäten, Kindergärten und auch in Klöstern praktiziert. Qigong mit Kindern ist eine neue Disziplin, die in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen hat, vor allem deshalb weil gerade Kinder und Jugendliche von den Risiken und Belastungen der modernen Lebensführung besonders betroffen sind. Immer häufiger leiden schon junge Schüler unter psychosomatischen Störungen, Koordinations- und Haltungsschwäche sowie mangelnder Konzentrationsfähigkeit.



# Ausbildung

## Informationen

Die Ausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» findet in Zusammenarbeit mit Qigongweg Deutschland nach dem Konzept von Frau Dr. Zuzana Šebková-Thaller statt. Der Unterricht richtet sich nach den neusten Ausbildungsrichtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan SGQT sowie des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan DDQT. Die Ausbildung eignet sich für alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wie z.B. Pädagogen, Heilpädagogen, Erzieher, Eltern, Therapeuten. Die Ausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» hat das Ziel, eine Grundlage des spezifischen Qigong-Unterrichts für Kinder verschiedenen Alters zu vermitteln.

### **Inhalt der Ausbildung**

- die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Anatomie und Physiologie
- die Grundlagen und Prinzipien des Qigong-Übens, praktische Übungen und Übungsreihen
- die theoretischen und praktischen Grundlagen der Spezialdisziplin «Qigong mit Kindern und Jugendlichen» mit der entsprechenden spezifischen Pädagogik und Didaktik

Der TCM-Unterricht sowie der Unterricht von Anatomie und Physiologie bauen auf dem Konzept des ASS-Instituts in München auf, dessen Skript als Wissensgrundlage übernommen und erweitert wurde. Er entspricht den Ausbildungsrichtlinien der DQGG e.V. für «KursleiterIn Qigong für Erwachsene» wie auch den Grundlagen der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan SGQT. Das theoretische Wissen wird stets praxisnahe vermittelt.

Die hier unterrichtete Pädagogik und Didaktik ist zum größten Teil spezifisch und unterscheidet sich erheblich vom Pädagogik- und Didaktikunterricht für Erwachsene. Jede Absolventin und jeder Absolvent unserer Kinder-Qigong-Ausbildung hat die Möglichkeit, seine spezifische Ausbildung zur/zum allgemeinen «KursleiterIn Qigong für Erwachsene» mit zusätzlichen Modulen zu erweitern.

### **Diplom «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen»**

Die Voraussetzungen für einen Abschluss als «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» sind:

- Die Teilnahme an den vorgeschriebenen Unterrichtseinheiten sowie am ganzen Prüfungswochenende.
- 4 Hospitationsstunden mit 4 Hospitationsberichten
- 2 Einzelstunden
- Abschlussarbeit
- Bestandene Prüfung

## Unterrichtseinheiten

Die Ausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» beinhaltet total 16 Unterrichtseinheiten plus Prüfungswochenende. Die Kurszeiten sind wie folgt:

Unterrichtseinheiten	mit 12 Std.	mit 18 Std.
Freitag	14:00 Uhr – 20:00 Uhr	14:00 Uhr – 20:00 Uhr
Samstag	09:30 Uhr – 17:00 Uhr	09:00 Uhr – 18:00 Uhr
Sonntag		09:00 Uhr – 13:30 Uhr

Die Übungseinheiten werden in Bezug auf Inhalt, Übungserfahrungen sowie Fragen in einem Ausbildungsheft kurz dokumentiert. An die Prüfung zugelassen werden KursteilnehmerInnen, die an mindestens 15 Unterrichtseinheiten mit 240 Unterrichtsstunden teilgenommen haben.

## Hospitationsstunden

Die Hospitationsstunden können bei «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» mit abgeschlossener Ausbildung absolviert werden. Die KursteilnehmerInnen erhalten eine Liste mit Namen und Adressen und nehmen selber Kontakt auf. Die abzugebenden Hospitationsberichte zeugen von der aktiven Teilnahme am Unterrichtsgeschehen. Sie beinhalten die Beschreibung des Unterrichts und der einzelnen Übungen, Erörterung ihrer Wirkung und eine kurze persönliche Beurteilung.

## Einzelstunden

In den Einzelstunden können die verschiedenen Übungen, das Üben selbst, die Abschlussarbeit oder der persönliche Werdegang der KursteilnehmerInnen thematisiert werden. Sie finden beim DozentInnen-Team vor oder nach dem Unterricht statt.

## Abschlussarbeit

Am Ende der Ausbildung schreibt jede/r TeilnehmerIn eine Abschlussarbeit über ein selbst gewähltes Thema. Das Thema kann die Beschreibung und Auswertung eines eigenen Projektes sein oder eine einfache Fragestellung, die sich um die Erklärung einer bestimmten Problematik bemüht. Beispiele: Die Vermittlung der Qigong-Haltung bei Kindern im Kindergarten, die Zentrierung bei den Kindern in der Grundschule usw. Diese Arbeit soll acht bis 15 Seiten lang sein und muss bis spätestens zwei Monate vor Ausbildungsende der Kursleitung abgegeben werden. An ihnen wird die selbstständige Bewältigung der Thematik sichtbar. Bitte nutzen Sie rechtzeitig die Möglichkeit des Gespräches mit den Lehrkräften!

## Prüfungswochenende

Die Prüfung besteht aus vier Teilen:

- Einer schriftlichen Prüfung, die 1 ½ Std. dauert und ca. 30 Fragen beinhaltet.
- Einer mündlichen Prüfung, in der vor allem ergänzende Fragen zu den Antworten der schriftlichen Prüfung und zu den Abschlussarbeiten gestellt werden.
- Einer ersten praktischen Prüfung, in der ein vorbereiteter Probeunterricht zu einem von den TeilnehmerInnen selbst ausgewähltem Thema abgehalten wird.
- Einer zweiten praktischen Prüfung, in der das Thema von der Prüfungskommission gestellt wird, um die Flexibilität der/des werdenden «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen» beurteilen zu können.

## Zusatzmodule «KursleiterIn Qigong für Erwachsene»

AbsolventInnen der Spezialausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen», welche die Anerkennung zur/zum «KursleiterIn Qigong für Erwachsene» anstreben, haben die Möglichkeit sich die in der Kinder-Qigong-Ausbildung nicht enthaltenen oder zu wenig thematisierten Lehrinhalte in der Form in weiteren Aufbaumodulen anzueignen. Diese Aufbauausbildung wird mit einer praktischen Prüfung zur/zum «KursleiterIn Qigong für Erwachsene» abgeschlossen. Die Modulauswahl erfolgt nach Absprache mit dem Schulleiter. Der Unterricht findet zusammen mit anderen KursteilnehmerInnen der laufenden Qigong-Ausbildung für Erwachsene statt.

## Ausbildungskosten

Ausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen»

inkl. Prüfungswochenende	7 560 CHF
Kosten pro Hospitationsstunde	ca. 25 CHF
Kosten pro Einzelstunde	80 CHF

Die vier Hospitationsstunden sowie die zwei Einzelstunden werden direkt bei der entsprechenden Lehrperson beglichen.

## Kosten von einzelnen Unterrichtseinheiten

Unterrichtseinheiten mit 12 Stunden/2 Tage	380 CHF
Unterrichtseinheiten mit 18 Stunden/3 Tage	570 CHF
Wochenseminar mit 36 Stunden/6 Tage	1 140 CHF

Um zusätzliche Gebühren zu vermeiden, bitten wir Sie, die Ausbildungskosten per Bank zu überweisen.

## Auskunft und Anmeldung

TaiChi & QiGong Schule, c/o Frau Patrizia Stifani  
Freiteilmattlistrasse 22, 6060 Sarnen  
Tel.: 079 706 70 88, info@zeitraum-ow.ch, www.tqz.ch

# Terminplan & Themen- übersicht 2012-2014

## Kinder-Qigong-Ausbildung

### Kurszeiten

2 Tage = Freitag 14:00 Uhr – 20:00 Uhr, Samstag 09:30 Uhr – 17:00 Uhr

3 Tage = Freitag 14:00 Uhr – 20:00 Uhr, Samstag 09:00 Uhr – 18:00 Uhr, Sonntag 09:00 Uhr – 13:30 Uhr

1	<b>Theoretische Grundlagen</b> Vorstellung der Ausbildung, der Stand, einfache Qigong-Übungen. Vorstellung der Übung, die uns die ganze Ausbildung begleiten wird. <i>Theorie:</i> Was ist Qigong?, Yin und Yang, die TCM-Säulen	<b>03.02.-04.02.2012</b> 2 Tage 12 Stunden
2	<b>Qigong zu zweit – Teil 1</b> Qigong-Massagen und Selbstmassagen: Rücken und Kopf <i>Theorie:</i> Einführung in die 5-Elementen-Lehre, Element Wasser mit Blasen- und Nierenmeridian	<b>30.03.-01.04.2012</b> 3 Tage 18 Stunden
3	<b>Qigong zu zweit – Teil 2 + Einführung Kindergartenalter</b> Wiederholung Teil 1, Qigong-Massagen und Selbstmassagen: Hände und Füße <i>Theorie:</i> Element Holz mit Leber- und Gallenblasenmeridian	<b>11.05.-12.05.2012</b> 2 Tage 12 Stunden
4	<b>Qigong für Kinder im Kindergartenalter</b> «Paul Pinguin» und «Der Wurm im Apfel» <i>Theorie:</i> Element Feuer mit Herz- und Dünndarmmeridian, Wo und wie biete ich einen Kurs für das Kindergartenalter an? <b>Qigong für Kinder im Kindergartenalter</b> «Linda und der Elefant» und «Die Ritter» <i>Theorie:</i> Element Feuer Dreifach-Erwärmer- und Herzkreislaufmeridian	<b>29.06.-01.07.2012</b> 3 Tage 18 Stunden
5	<b>Das Spiel der 5 Tiere</b> <i>Dozent:</i> Johannes Lenzenhofer	<b>24.08.-26.08.2012</b> 3 Tage 18 Stunden
6-8	<b>Qigong für Kinder im Grundschulalter – Teil 1</b> Kurze Übungen zum schnellen Auffrischen im Unterricht <i>Theorie:</i> Element Erde mit Magen- und Milzmeridian, Wie biete ich einen Kurs für das Grundschulalter an? <b>Qigong für Kinder im Grundschulalter – Teil 2</b> Qigong im Rahmen des Sportunterrichts. «Der Tag geht auf» <i>Theorie:</i> Element Metall mit Dickdarm- und Lungenmeridian, Wie baue ich meine Kurse auf? Das «Drumherum» (Versicherung etc.) Unterrichtsproben	<b>02.10.-07.10.2012</b> 6 Tage 36 Stunden

9	<b>Einfache Übungen zum schnellen Auffrischen</b> <i>Theorie:</i> Die Meridianuhr <i>Didaktik:</i> Fehler sehen und korrigieren, kurze Unterrichtsproben	<b>09.11.-10.11.2012</b> 2 Tage 12 Stunden
10	<b>Qigong als Grundlage für östliche Kampfsportarten</b> <i>Gastdozent:</i> Wolfgang Flierl <i>Theorie:</i> Anatomie und Notfallbewältigung <i>Didaktik:</i> Fehler sehen und korrigieren, kurze Unterrichtsproben	<b>18.01.-19.01.2013</b> 2 Tage 12 Stunden
11	<b>Wiederholung und Reflektion des eigenen Wissens (Theorie) und Übestandes</b> Supervision, informelle Zwischenprüfung (Theorie und Praxis) zur Orientierung	<b>22.02.-24.02.2013</b> 3 Tage 18 Stunden
12	<b>Die 18 harmonischen TaiChi-Qigong-Übungen</b> <i>Theorie:</i> Anatomie, Notfallbewältigung <i>Didaktik:</i> Fehler sehen und korrigieren, Unterrichtsproben	<b>26.04.-27.04.2013</b> 2 Tage 12 Stunden
13	<b>Qigong-Gehen. Qigong zu zweit in Bewegung + Kindlicher Stress</b> <i>Theorie:</i> Sondermeridiane, Meridianuhr <i>Pädagogik:</i> Grundlagen der Didaktik	<b>21.06.-23.06.2013</b> 3 Tage 18 Stunden
14	<b>Formendes Qigong</b> <i>Gastdozent:</i> Horst Hoffmann	<b>23.08.-24.08.2013</b> 2 Tage 12 Stunden
15	<b>Vertiefung aller bisher erlernten Übungen</b>	<b>27.09.-29.09.2013</b> 3 Tage 18 Stunden
16	<b>Wiederholung und Prüfungsvorbereitung</b> <i>Theorie:</i> Wiederholung, Prüfungsvorbereitung <i>Pädagogik/Didaktik:</i> Unterrichtsproben	<b>15.11.-17.11.2013</b> 3 Tage 18 Stunden
17	<b>Prüfungstermin</b>	<b>31.01.-02.02.2014</b> 3 Tage 18 Stunden

Änderungen vorbehalten!

# Dozenten & Dozentinnen

## Team



**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**  
Kurskonzept & Verantwortliche

Gründerin der Ausbildung «KursleiterIn Qigong mit Kindern und Jugendlichen», Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. sowie Kunsthistorikerin.

Dr. Zuzana Šebková-Thaller ist Mutter von sieben Kindern. Sie unterrichtet Qigong seit 1987 in verschiedenen europäischen Ländern. Ihre Spezialgebiete sind: Qigong zur Geburtsvorbereitung und Qigong mit Kindern sowie therapeutisches Qigong mit Kranken (Krebs, MS). Sie ist Autorin vieler Bücher und wissenschaftlicher Arbeiten über Qigong in ihren Spezialgebieten.



**Evelyn Beham**

Qigong-Ausbilderin, Qigong und ChanMiGong-Lehrerin, Zahnmedizinische Fachhelferin sowie Sekretärin. Evelyn Beham ist Mutter von vier Kindern. Ihre Ausbildung erhielt sie bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Meisterin Ma Hui Wen, Meisterin Jiang Xue Ying, Meister Wang Yu, Ursula Stummvoll, Berta Müller, Wang Jian. Seit 15 Jahren arbeitet sie mit Zuzana Sebkova-Thaller und Berta Müller zusammen. Ihre Spezialgebiete sind: Qigong mit Kindern, Qigong bei MS, Qigong während der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung sowie ChanMi Gong.



**Christine Klinger-Böhm**

Qigong- und ChanMiGong-Lehrerin (DDQT) für Erwachsene und Kinder sowie examinierte Krankenschwester.

Christine Klinger-Böhm ist Mutter von drei Kindern. Sie ist seit 10 Jahren Schülerin von Zuzana Sebková-Thaller. Seit 2008 ist sie freie Mitarbeiterin und Ansprechpartnerin für die Ausbildungen bei Qigongweg.



**Horst Hofmann**  
Gastdozent für Formendes Qigong

Qigong-Lehrer, Mathematik- und Physiklehrer, Referent für Lehrerfortbildungen, Moderator für schulinterne Lehrerfortbildung zum Thema «Konzentrationssteigerung im Unterricht», Beauftragter für Schulsport, Gesundheitsförderung in der Schule - Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, NRW Soest.

Er unterrichtet im Rahmen unserer Ausbildung «Qigong für Kinder ab 12 Jahren in der Schule» und die Grundlagen der Didaktik und Pädagogik.

Horst Hofmann ist Verfasser von «Ganzheitliches Unterrichten», «Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen», «Warum ist Stressbewältigung heute eigentlich so wichtig?», «Bewegte Mathematik - Konzentration und Entspannung mit Qigong».



**Johannes Lenzenhofer**  
**Gastdozent für das Spiel der**  
**fünf Tiere**

Qigong und Tai Chi-Lehrer, Musiker sowie Schauspieler.

Johannes Lenzenhofer praktiziert seit 10 Jahren Tai Chi Chuan und Qigong. Die dreijährige Qigong-Lehrer-ausbildung hat er bei Franz Redl und Michael Singer in Wien sowie bei Gerhard Wenzel in Salzburg absolviert.

In Kinderheimen, Kliniken und bei Kindergeburtstagen vermittelt er den Kindern als Clown spielerisch Qigong. In unserer Ausbildung unterrichtet er das sehr vielschichtige System der fünf Tiere und zeigt verschiedene Möglichkeiten, wie dieses Spiel an Kinder weitergegeben werden kann.



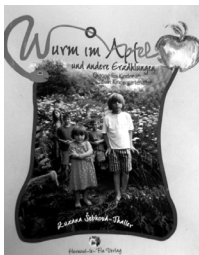
**Wolfgang Flierl**  
**Gastdozent für östliche**  
**Kampfsportarten**

Aikido- und Qigong-Lehrer für Erwachsene und Kinder, Tae Kwon Do- (koreanische Kampfkunst).

Wolfgang Flierl ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern.

Die Ausbildung zum Qigong-Kursleiter und -Lehrer hat er bei Dr. Zuzana Šebková-Thaller absolviert. In unserer Ausbildung macht er uns mit der Grundlage für östliche Kampfsportarten bekannt.

# Empfohlene Kursliteratur



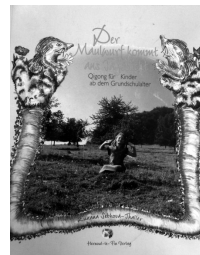
**Der Wurm im Apfel/Paul Pinguin**  
Qigong für Kinder ab Vorschulalter  
ISBN 3-9802546-4-X  
Preis: CHF 20.00/EUR 13.00

Der Wurm im Apfel könnte auch das «Buch der Wandlungen» heißen. Als erstes werden Sie in ein Ei am Apfelbaum verwandelt und träumen vom eigentlichen Leben. Dann kriechen Sie über den Baum, um die Welt zu entdecken. Wenn Sie am Ende Ihrer ersten Metamorphose angekommen sind und als Schmetterling «die Leichtigkeit des Seins» auskosten, dann haben Sie bereits eine Qigong-Erfahrung gemacht und viele wichtige Übungen kennengelernt. Was Ihnen als Wurm verborgen geblieben ist, das werden Sie als Schlange oder Elefant, als Bär, als Adler oder Pinguin erfahren. Sie lernen Achtsamkeit, Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Ihre Kinder werden im Nu konzentrierter und leistungsfähiger. Sie lernen die Freuden der einfachen Wahrnehmung kennen, hören die Vögel wieder zwitschern und lassen sich vom Winde streicheln. Durch dieses praktische Buch werden Sie und Ihre Kinder zum Geheimnis der Geheimnisse geführt. Dass Sie sind! «Vögel im Käfig reden von Freiheit, freie Vögel fliegen», sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Mit diesem Buch lernen Sie mit Ihren Kindern fliegen!

Dazu sind zwei MCs/CDs mit den Übungsanleitungen der Autorin und einfühlsamer Musik von J.B Krejčí erhältlich.

## Qigong Theorie

Allgaier - Schmid-Neuhaus – Schoefer  
Preis: CHF 25.00/EUR 15.00



**Der Maulwurf kommt ans Tageslicht/Der Tag geht auf**  
Qigong-Übungen für Kinder ab Grundschulalter  
ISBN 3-9802546-3-1  
Preis: CHF 25.00/EUR 15.00

Sind Ihre Kinder müde und überreizt? Hängen sie lustlos herum? Haben Sie es als Lehrer schwer, Stille und Sammlung in Ihrer Klasse zu erreichen? Der Maulwurf weist Ihnen einen gangbaren Weg. Er theoretisiert nicht. Er reinigt mit seinen Schaufelbaggern das Gesicht von der Erde, reibt den Pelz über den Nieren und erholt sich rasch von seiner Müdigkeit. Und schon ist die Konzentration besser! Der Maulwurf führt uns zusammen mit anderen Tieren und Pflanzen spielend in das Geheimnis des Zusammenklangs von Ich und Natur ein und schafft im Spiel, was Sie mit der grössten Anstrengung gerade nicht schaffen: Strahlende Blicke und Freude am einfachen Erleben.

Dieses Buch vermittelt aber mehr als nur Übungen zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit. Im Spiel führt es Sie und Ihre Kinder zu der einzigen Erfahrung die zählt: Der unantastbaren Einzigkeit des Augenblicks.

Zwei MCs/CDs mit Übungsanleitungen der Autorin und einfühlsamer Musik von J. Vogel sind dazu erhältlich.

Die beiden Bücher sowie der Ordner Qigong Theorie können direkt beim Lehrpersonal bezogen und bezahlt werden.