

# Ausbildungskonzept

## Qigong-Kursleiterausbildung

**AUSBILDUNGSNETZWERK QIGONG & CHAN MI GONG**  
Deutschland - Österreich - Schweiz

**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**

Kunsthistorikerin, Qigong Ausbilderin

Qigongweg Ausbildungs- und Forschungsinstitut  
für Qigong und Chan Mi Gong

Donauvilla Jochenstein  
Hofweg 9, 94107 Untergriesbach

mobil: 01 73 / 3 28 40 58

buero@qigongweg.de

**Miriam Schuster**

Heilpraktikerin, Qigong Ausbilderin

Qigong Zentrum Augsburg  
Provinstr. 52 Gebäude B1  
86153 Augsburg

Büro Tel.: 0821-4 54 09 22  
mobil: 01 79 / 11 80 131

qigong-resonanz@gmx.de

**Sabine Varga**

Dipl. Pädagogin, Qigong Lehrerin

Qigong Zentrum Augsburg  
Provinstr. 52 Gebäude B1  
86153 Augsburg

mobil: 01 62 / 6 76 64 20

sabine@gezavarga.de

**Markus Ruppert**

Heilpraktiker, Qigong Ausbilder

Steinbacher Weg 12  
87730 Bad Grönenbach

Tel.: 0 83 34 / 9 88 57 94  
mobil: 01 71 / 1 44 0 66 4

info@naturheilpraxis-ruppert.de

## **Inhalt**

<b>1. ZIELSETZUNG</b>	<b>3</b>
<b>2. VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AM AUSBILDUNGSGANG „QIGONG-KURSLEITER“</b>	<b>4</b>
<b>3. AUSBILDUNGSORGANISATION</b>	<b>4</b>
<b>4. CURRICULUM</b>	<b>5</b>
<b>6. AUSBILDUNGSABSCHLUSS</b>	<b>6</b>
<b>7. AUSBILDER</b>	<b>8</b>

## 1. Zielsetzung

Die Qigong Kursleiterausbildung richtet sich an Menschen, die eine fundierte Ausbildung im Qigong anstreben. Die mindestens zweijährige Ausbildung ist eine intensive Schulung der Grundlagen des Qigong, die für die eigene Gesundheitspflege eingesetzt oder auch im eigenen Arbeitsumfeld weiterverwendet werden können. Verwandte Berufe, die von Qigong profitieren oder in denen Qigong gut eingesetzt werden kann sind: Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen, Heilpädagogen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte und Heilpraktiker, Psychologen, oder ähnliche.

Ziel der Ausbildung ist es, Qigong kompetent und eigenständig weitergeben zu können. Basis dafür sind die erworbenen Kenntnisse in Chinesischer Philosophie, Qigong in Theorie und Praxis aus den Ausbildungseinheiten sowie die selbständige Übungspraxis. Darüber hinaus erwirbt der Schüler ein didaktisches und methodisches Handwerkszeug, um die Materie zielgruppengerecht vermitteln zu können.

Die Ausrichtung der vermittelten Qigong Formen und Grundlagen dienen der Gesundheitspflege, Prävention und Stressreduktion. Medizinische Grundlagen der westlichen und östlichen Tradition sind deshalb Bestandteil der Ausbildung.

Die aktuelle Zeit erlaubt es vielen nicht, sich einem mehrjährigen nebenberuflichen Ausbildungsgang zu verpflichten. Es braucht heute modulare Ausbildungskonzepte, die jeder in seinen persönlichen Zeitplan integrieren kann. Wir öffnen uns mit diesem Ausbildungskonzept genau diesen Anforderungen und unterstützen damit einige Vorteile für den Qigong Schüler:

- Flexibel und selbstbestimmt zum\*r Qigong-Kursleiter\*in.
- Einstieg jederzeit möglich.
- Inhalte/Ausbildungsschwerpunkte sind Individuell wählbar, individuell belegbar.
- Flexible Kostenplanung / Kostenkontrolle.
- Flexible Zeiteinteilung im eigenen Lerntempo.
- Gleichzeitiges Angebot von Präsenz- und Online-Unterricht bietet Dir die größtmögliche individuelle Freiheit auf Deinem Weg.
- Mehrere Ausbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten begleiten Dich.
- Ein Mentor begleitet Dich auf Deinem Weg, damit ein erkennbarer Ausbildungspfad beschritten wird.
- Solide Basis durch eine breit gefächerte theoretische und praktische Ausbildung.

Unsere Kursleiter Ausbildungen sind für alle Menschen geeignet, die sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis befinden – egal ob sie das Gelernte später therapeutisch oder in Präventionskursen anwenden werden oder nicht.

Die Kursleiter Ausbildungen vermitteln fundiertes theoretisches Wissen und praktisches Können in der traditionellen Kunst der ganzheitlichen Gesundheitspflege nach der traditionellen chinesischen Medizin und der tibetischen Chan Mi Gong-Methode entsprechend der Ausbildungsleitlinien des DDQT (Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan).

Die Absolventinnen und Absolventen unserer Kursleiterausbildungen erhalten nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ein Kursleiterzertifikat und damit die Grundvoraussetzung zur Beantragung des DDQT-Gütesiegels. Sie sind berechtigt, das erworbene Wissen und Können in Kursen bei Sportverbänden, an Volkshochschulen und anderen Institutionen zu vermitteln.

Was unsere Ausbildungen auszeichnet ist nicht nur die Weitergabe des technischen Könnens und des theoretischen Wissens, sondern auch eine kompetente Begleitung der persönlichen Wachstumsprozesse der TeilnehmerInnen und der damit verbundenen Entfaltung der Herzenskompetenz. Es wird deshalb auf allen Ebenen in die Grundlagen der Inneren Alchemie eingeführt, mit deren Hilfe sich die Praktizierenden auf einen eigenständigen Weg der Erkenntnis des eigenen Selbst und der Welt machen können.

## 2. Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang „Qigong-Kursleiter“

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen

## 3. Ausbildungsorganisation

Die komplette Kursleiter-Ausbildung ist modular aufgebaut. Die verschiedenen Module umfassen Online-Kursangebote von 2-3 Stunden, Wochenenden und Intensiv-Seminarwochen. Der Abschluss der Ausbildung ist ein 12-stündiges Prüfungswochenende. Module können einzeln belegt werden bei allen Mitgliedern des Ausbildungsnetzwerks. Natürlich kannst Du Dich auch wie früher gleich für die ganze Ausbildung anmelden und profitierst damit vom einmaligen Ausbildungsrabatt.

Verpasste Einheiten können nicht nachgeholt werden. Jedoch ist es möglich, nach Absprache mit den Dozenten, fehlende Einheiten bei anderen Instituten des Ausbildungsnetzwerks zu absolvieren. Diese sind beim jeweiligen Anbieter separat zu bezahlen.

Die Ausbildung umfasst mind. 360 Zeitstunden (entsprechend 480 UE à 45 Minuten) und erstreckt sich über einen Zeitraum von mind. 2 Jahren. Während der Ausbildungszeit sind ein Erfahrungsbericht und eine Abschlussarbeit zu erstellen. Eine Lehrprobe und Abschlussprüfung dienen zur Ermittlung der praktischen Fähigkeiten. Die regelmäßige Protokollierung der Kurseinheiten durch die Teilnehmer dient der Lernzielkontrolle. Im modularen Aufbau ist das Studienheft zu pflegen, um die Erfüllung des Curriculums zu gewährleisten.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhält der Teilnehmer ein Zertifikat zum/r „Qigong-Kursleiter/in“ und ist zur Beantragung des DDQT Gütesiegels berechtigt. Der Kursleiter ist berechtigt, nach Abschluss der Ausbildung zum Qigong Kursleiter im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten. Zur Anerkennung bei Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) sind weitere (Grund-)Qualifikationen nachzuweisen. Die Ausbildung orientiert sich an den Anforderungen der ZPP.

#### **4. Curriculum**

##### ***Fähigkeiten Qigong Praxis (ca. 180 Std.)***

- Übungen aus dem bewegten Qigong (Donggong)
  - Dantian Übungen
  - Chan Mi Basisübungen
  - 18 fache Form des Taiji Qigong / Shi Ba Shi
- Übungen aus dem stillen Qigong (Jinggong)
  - Schüttelübung nach Meister Li
  - 9fache Entspannung des Körpers, die 3fache Entspannung des Geistes
  - kleiner Himmelskreislauf
  - Zhan Zhuang Gong - Stehen wie eine Säule
- sonstige Übungspraxis:
  - Übungen/-reihen im Sitzen, Stehen, Gehen
  - Schulung der äußeren und inneren Wahrnehmungsfähigkeit
  - Selbstmassagen
  - Atemtechniken
  - Meditation
  - Energiearbeit
  - anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung wie z. B. Taiji Chuan, autogenes Training und Feldenkrais, Fließen am eigenen Nervensystem (Somatic Experiencing)
  - spezifische Aspekte von Teilnehmer (Kinder, Jugendliche, Schwangere, Senioren)
- Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung sowie deren Wirkungen, Kontraindikationen und Risiken:
  - Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind; Yin-Yang Ungleichgewicht, Qi-Mangel, Qi-Stagnation
  - Umgang mit Teilnehmer mit Einschränkungen, Anpassung der Qigong-Methoden bei wesentlichen stress-mitinduzierten Krankheitsbildern, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
  - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung Fachübergreifende Kompetenz
  - Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen

##### ***Kenntnisse allgemeine Qigong Theorie (ca. 30 Std.)***

- Definition, Charakteristika, Wurzeln und Fachbegriffe
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen: Körper, Geist, Atmung
- Yin/Yang (Polaritätsprinzip)
- Fünf Wandlungsphasen
- Haltung im Qigong / Chan Mi Gong
- die drei äußeren (Gelenke) und inneren Schließungen (Shen-Yi-Qi-Li)
- Prinzipien / Leitkriterien des Qigong
- Verschiedenen Stile des Qigong und stilübergreifende Prinzipien
- Wichtige Qigong relevante Akupunkturpunkte

##### ***Philosophie und Geschichte (ca. 30 Std.)***

- Ursprung und kultureller Hintergrund (Quellen), Entwicklungsgeschichte
- Klassische Texte der östlichen Philosophie: Daoismus, tibetischer Buddhismus
- Verbindung zwischen östlichen und westlichen Denktraditionen
- Fünf Wandlungsphasen
- Yin/Yang (Polaritätsprinzip)

### ***Kenntnisse in TCM (ca. 30 Std.)***

- Die Polaritäts-Prinzipien (Yin Yang)
- Grundlagen der Energie – Die drei Schätze Qi-Jin-Shen
- Die 5 Elemente / Wandlungsphasen und Typenlehre
- Das Meridiansystem (Funktion, Pathologien)
- wichtige Akupunkturpunkte (Qualifikation, Verwendung im Qigong, Unterscheidung Akupressur – Akupunktur – Qigong)

### ***Kenntnisse in westlicher Medizin (ca. 60 Std.)***

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Gesundheitsbegriff/-verständnis
- Umgang mit Nebenwirkungen und Notfällen (Schwindel, Kollaps, Schwäche, psychische Ungleichgewichte)

### ***Kenntnisse in Pädagogik, Didaktik, Psychologie (ca. 30 Std.)***

- Didaktisch-methodische Leitlinien
- Unterrichtsziele
- Kursaufbau
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Lernschleifen & Reflexion
- Grenzen erkennen / verstehen / erweitern
- Anleitung zum Spüren vs. Positionsbeschreibungen
- Suche nach persönlichen Erfahrungen (z.B. Trampolin, über das Wasser gleiten), um zum eigenen Qigong-Vokabular zu finden
- 6 Grundprinzipien als Leitlinien für Qigong
- Kommunikation mit Kursteilnehmern und Umgang mit schweren Kurssituationen

## **6. Ausbildungsabschluss**

Zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung sind folgende Kriterien zu erfüllen:

### **Voraussetzungen für den Abschluss:**

- Teilnahme an mind. 360 Std. / 480 UE Qigong Unterricht unter Erfüllung des Curriculums
- Teilnahme an den vorgesehenen Unterrichtseinheiten und am ganzen Prüfungswochenende (Dokumentation jeder Übungseinheit im Ausbildungsheft: Inhalte, Übungserfahrungen und Fragen)
- 2 Hospitationsstunden mit 2 Hospitationsberichten
- 4 Einzelstunden (à 55,- €) davon 1 Stunde in der ersten Ausbildungshälfte. (bei allen DozentInnen zu belegen und separat zu bezahlen)
- 2 Erfahrungsberichte
- schriftliche Hausarbeit über ein Qigong-relevantes Thema (ca. 8-10 Seiten)

### **Vorlage 2 Monate vor Prüfung**

- schriftliche Prüfung
- praktische Lehrprobe von 20 - 30 Minuten Dauer
- kürzere „ad-hoc“ Lehrprobe weiterer bei uns unterrichteter Inhalte
- mündliches Prüfungsgespräch

## **Erfahrungsberichte**

Es empfiehlt sich zu jedem großen Themenblock (z.B. „8 Brokatübungen“ und „18 fache Form des Taiji Qigong“) einen Erfahrungsbericht zu verfassen. Der Umfang sollte den Umfang von ein bis max. zwei DinA4 Seiten (Schriftgröße 11) nicht überschreiten. Der Erfahrungsbericht soll die persönlichen Erfahrungen und Empfindungen beim Üben und / oder die Auswirkungen auf den Alltag wiedergeben. Die Erfahrungsberichte dienen der Lernzielkontrolle und der Überprüfung, ob unerwünschte Übungseffekte auftreten.

Folgende Fragen können bei der Erstellung hilfreich sein:

- 1) Welche Entwicklung/ Erfahrung ist eingetreten und wie lässt sie sich am besten beschreiben
- 2) Durch was wurde die Entwicklung unterstützt bzw. ausgelöst?
- 3) War es eine bewusste Entscheidung die zu dieser Entwicklung geführt hat oder eher ein „Nebeneffekt“ der Übungen?
- 4) Hast Du Blockaden finden können, die Du mit Qigong identifizieren und überwinden konntest?
- 5) Waren Deine Blockaden auch an anderen Beispielen im Alltag erkennbar?
- 6) Wie kann Dir Deine Entwicklung im Alltag weiterhelfen?

Die Erfahrungen sollten auf das Übungssystem und die Qigong Grundprinzipien (z.B. sechs Schlüsselfaktoren) Bezug nehmen.

## **Lehrprobe**

In der Lehrprobe hat jeder Ausbildungsteilnehmer die Chance, sich in einer halben Stunde im Unterrichten auszuprobieren. In vorher abgestimmten und vorbereiteten Themen simulieren wir eine Kurssituation. Der Kursleiter erhält im Anschluss Feedback von der Gruppe, wobei die Gruppe sich in die verschiedenen Typen nach den fünf Elementen einzufühlen hat („Philosoph“, „Kämpfer“, „Spieler“, „Vermittler“, „Stratege“).

Die Lehrprobe dient der Lernzielkontrolle, der Supervision und zum Aufdecken von Lernfeldern. Außerdem hat der Teilnehmer so die Chance, sich in einem bekannten Umfeld auszuprobieren. Durch das typgerechte Feedback lernt der Proband seinen eigenen Trainertyp („Gärtner“, „Bergführer“, „Animateur“, „Gastgeber“, „Schiedsrichter“) besser kennen.

## **Abschlussarbeit**

Die Abschlussarbeit sollte ca. zehn DinA4 Seiten umfassen, minimal acht. In der Arbeit soll erkennbar sein, dass der Absolvent in der Lage ist einen Kurs vorzubereiten und durchzuführen. Auf die jeweilige Kurssituation muss eingegangen werden und die Besonderheiten herausgearbeitet werden. Folgende Punkte müssen erkennbar sein:

- Persönliche Motivation
- Kursthema
- Zielgruppe
- Kurs-Ausschreibung
- Pädagogische Kursplanung
- Kursinhalte
- Kursinhalte im Einzelnen
- Detaillierte Darstellung einer Kurseinheit
- Aussicht und weitere Entwicklung

**Beispiele** für Themen einer Abschlussarbeit:

- Qigong im Kindergarten
- Qigong für Senioren
- Qigong am Arbeitsplatz

## 7. Ausbilder

### Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Dr. Zuzana Sebková-Thaller ist Mutter von 7 Kindern, Kunsthistorikerin, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, Ausbilderin der Chan Mi Gong-Gesellschaft und Mitglied im Qigong Ausschuss des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan. Ihre Schwerpunkte sind ChanMi Gong, Stilles Qigong, Qigong-Gehen, Qigong für Schwangere, Qigong für Kinder, Therapeutisches Qigong für Erwachsene und Kinder. Sie ist Autorin und Co-Autorin von mehr als 10 Büchern und über 100 Artikeln und unterrichtet Qigong in ganz Europa.



### Miriam Schuster

Qigong und Chan Mi Gong-Lehrerin, Heilpraktikerin und Kulturwissenschaftlerin

Ihre Spezialgebiete sind: Qigong in der Therapie, Qigong bei MS, Chan Mi-Qigong.

Sie absolvierte ihre Ausbildung am Ausbildungs- und Forschungszentrum für Qigong und Chan Mi Gong in Augsburg bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham. Zurzeit ist sie in Ausbildung zur Ausbilderin für Qigong. Sie hält fortlaufende Kurse für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. und Vorträge bei Patienten-Akademien in Kliniken und Arztpraxen.



### Sabine Varga

Qigong-Lehrerin und Dipl. Pädagogin, ausgebildet am Ausbildungs- und Forschungsinstitut für Qigong und Chan Mi Gong in Augsburg bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham, sowie am Zentrum für Stilles Qigong in München/Gronsdorf bei Großmeister Zhi Chang Li im Bereich Stilles Qigong (2 abgeschlossene Ausbildungen) und bei Meister Huang Huan Lin in der Methode der Spontanen Bewegungen (1 abgeschlossene Ausbildung). Ihr Interesse gilt vor allem dem Qigong als Raum der Selbsterfahrung, Entfaltung und Gesundheit.



### Markus Ruppert

- unterrichtet Qigong seit 2004 und leitet Qigong Ausbildungen
- Autor diverser Fachartikel und des Buches „Qigong Grundlagen – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre im Qigong“
- in eigener Praxis als Heilpraktiker tätig seit 2006
- Praxisschwerpunkte: Traumatherapie, Spagyrik

Markus Ruppert, Jahrgang 1976, arbeitet seit 2006 in eigener Praxis als Heilpraktiker. Buchautor, Qigong Ausbilder, Mitglied im Qigong Ausschuss des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan. Qigong seit 2002, Ausbildungen seit 2015. Ausbildung bei der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng (Dr. E. Friedrichs, R. Schläpfer, Dr. G. Hildenbrand, Dr. K. Wersche, M. Geißler), ASS Institut (D. Mayer, B. Schmid-Neuhaus, L. Schoefer-Happ), Zuzana Sebkova-Thaller.

