

# Chan Mi Gong Schweiz

## Ausbildung Kursleiter/in

14. Oktober 2021 – 15. Oktober 2023

Eine Kombi aus Präsenz- & Online Unterricht



### Das Licht der Wirbelsäule – schwingende Wirbel

Dozentin:

**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**



Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.

# Inhalt

**01. Chan Mi Gong**

**02. Ausbildungsstruktur**

**03. Zielgruppe**

**04. Voraussetzungen für die Teilnahme**

**05. Kursinhalt**

**06. Voraussetzungen für den Abschluss**

**07. Abschluss**

**08. Dr. Zuzana Šebková-Thaller**

**09. Kursort / Jura**

**10. Seminar Daten**

**11. Kosten Kurstage / Online (Zoom) / Ganze Ausbildung**

**12. Kosten Übernachtung Jura**

**13. Auskunft & Anmeldung**

## 01. Chan Mi Gong

hat seinen Ursprung vorwiegend aus zwei Schulen des chinesischen Buddhismus; der Chan-Schule und der Mi-Schule. „Chan“ bedeutet Meditation, Sammlung des Geistes und Versunkenheit. „Chan“ ist im Westen besser unter dem japanischen Namen Zen bekannt. Die Chan/Zen Praxis besteht vor allem in Meditationen und Übungen von Achtsamkeit. „Mi“ bedeutet in der chinesischen Sprache geheim.

Chan Mi Gong ist Meditation in Bewegung. Es ist Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe. Chan Mi Gong Übungen erhöhen die Lebensqualität und führen zu mehr Bewusstheit und „heiterer Gelassenheit“. Chan Mi Gong kann uns zu unserem innersten Wesenskern führen und zur Quelle unserer eigenen Kraft.

Die Grundlage der Basisübungen des Chan Mi Gong ist eine vielfältige Bewegung der Wirbelsäule.

Die sanften Wirbelsäulenbewegungen regen die Funktion der inneren Organe an und stimulieren das Nervensystem; von innen heraus werden Wirbelsäulenbeschwerden gelöst und reguliert. Die Bewegungen am Steissbein regen den Qi-Fluss an und wirken beruhigend und erdend. Das Qi, dass durch diese Bewegungen zum Fliessen gebracht wird, vermag auch alte bzw. chronische Blockaden in Bewegung zu bringen, die sich durch kontinuierliches und sanftes Üben nach und nach auflösen lassen. Dieses sanfte Auflösen schafft ungeahnte körperliche und geistige Bewegungsfreiheiten.

Chan Mi Gong ist Meditation in Bewegung und ein sanfter Übungsweg, der über die innere und äussere Bewegung zu tiefer geistiger Ruhe und Stabilität führt.

## 02. Ausbildungsstruktur

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 Teilnehmer\*innen 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.

Die komplette Kursleiter-Ausbildung umfasst 300 Zeitstunden, ist modular aufgebaut und erstreckt sich über 2 Jahre. Aufgeteilt in 230 intensiv Seminar-Tage à 7 Modulen und 70 Online Kursstunden. Diese Kombination ist sehr wertvoll – zudem fallen einige Reisekosten weg und die Online Kursstunden können von überall durchgeführt werden.

## 03. Zielgruppe

- Für Alle die sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis befinden unabhängig davon, ob sie das Gelernte später unterrichten oder therapeutisch anwenden werden oder nicht.
- die Freude an der Bewegung im Körper und im Geist
- die achtsamer, gelassener und bewusster Leben möchten
- als Weiterbildung im Qi Gong & Taji

#### **04. Voraussetzungen für die Teilnahme**

- 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

#### **05. Kursinhalt**

Einführung in die Basis vom Chan Mi Gong

Vorbereitungsübungen, der spezielle Chan Mi Gong Stand  
Michu und seine Bedeutung

Die 4 Basisübungen

Energiekreisläufe

Chan Mi Gong Gehen

Einige von den höheren Übungen

#### **06. Voraussetzungen für den Abschluss**

- Teilnahme an den vorgesehenen Unterrichtseinheiten und am Prüfungswochenende
- 2 Hospitationsstunden mit 2 Hospitationsberichten
- 1 Einzelstunden

#### **07. Abschluss**

- schriftliche Hausarbeit über ein Chan Mi Gong-relevantes Thema (ca. 8-15 Seiten) Vorlage 2 Monate vor Prüfung
- schriftliche Prüfung
- praktische Prüfung (20 Min. vorbereitete Unterrichtsprobe und ca. 5 Min. "ad hoc" Unterrichtsprobe)
- mündliche Prüfung (Kolloquium ca. 15 Min.)

## 08. Dr. Zuzana Šebková-Thaller

ist Kunsthistorikerin, Mutter von 7 Kindern, Qigong Pionierin und vielfache Buchautorin.

Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT), Begründerin des „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“ und des „Qigong in der Schwangerschaft und zur Geburt“ mit 30jähriger Erfahrung in Therapeutischem Qigong.

Frau Sebkova Thaller greift auf einen enorm grossen Erfahrungsschatz zurück, unterrichtet mit viel Einfühlsamkeit und lebt das Chan Mi Gong in jeder Form.

## 09. Kursort / Jura

In mitten schöner und unberührter Natur tauchen wir ein - in die Welt des Chan Mi Gongs.

Das Clickerzentrum liegt im kleinen Juradorf Sornetan, 30 Minuten ab Biel oder Delemont, 60 Minuten von Bern und Basel entfernt.

Distanzen nach Sornetan:

- Zürich 90 Min.
- Bern / Basel 60 Min.
- Solothurn 45 Min.
- Biel 30 Min.

Clickerzentrum, derrière les maison 11

2716 Sornetan

**[www.clickerzentrum.ch](http://www.clickerzentrum.ch)**



Sornetan, April 2021

## 10. Daten / Seminar Tage & Online

# 2021

Kurse	Ort / Zeit	Datum
Chan mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	14. Okt. – 17. Okt.
Chan mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	04. Dez.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	26. Okt.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	09. Nov.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	23. Nov.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	14. Dez..



# 2022

Kurse	Ort / Zeit	Datum
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 -12.00 h	05. Feb.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	11. Jan.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	25. Jan.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	22. Feb.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	15. März
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	05. April
Chan mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	21. April – 24. April
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	03. Mai
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	17. Mai
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	11. Juni
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	28. Juni
Chan mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	09. Juli – 16. Juli
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	17. Sept.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	20. Sept.
Chan Mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	06. Okt – 09. Okt.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	25. Okt.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	08. Nov.
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	03. Dez.

# 2023

Kurse	Ort / Zeit	Datum
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	10. Jan.
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	04. Feb.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	21. Feb.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	28. März
Chan Mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	08. – 15. April
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	02. Mai
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	16. Mai
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	27. Mai
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	27. Juni
Chan Mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	20. Juli – 23. Juli
Chan Mi Gong Block	Zoom / 09.00 – 12.00 h	16. Sept.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	19. Sept.
Chan Mi Gong Dienstag	Zoom / 19.00 – 21.00 h	10. Okt.
Chan Mi Gong Ausbildung	Im Jura / Ganztägig	12. Okt. – 15. Okt Prüfung



## 11. Kosten Kurstage Jura / Online (Zoom) / Ganze Ausbildung

### 2021

Okt. Jura (28 ZS) CHF 750.-

Online Okt. – Dez. (11 ZS) CHF 242.-

### 2022

April Jura(28 ZS) CHF 750.-

Juli Jura (45 ZS) CHF 1200.-

Okt. Jura (28 ZS) CHF 750.-

Online 09:00 – 12:00 (12 ZS) CHF 264.-

Online 19:00 – 21:00 (22 ZS) CHF 484.-

### 2023

April Jura (45 ZS) CHF 1200.-

Juli Jura (28 ZS) CHF 750.-

Okt. Jura (28 ZS) CHF 750.-

Online 09:00 – 12:00 (9 ZS) CHF 198.-

Online 19:00 – 21:00 (16ZS) CHF 352.-

Auf die **komplette Ausbildung** (CHF 7690.-) gewähren wir 10 % Rabatt **CHF 6921.-** (3 Ratenzahlung à CHF 2307.- möglich) zzgl. CHF 360.- Prüfungsgebühr.

Inbegriffen in den Kursgebühren ist das Original Skript der Basisübungen und eine Chan Mi Gong Übungs Dvd.

## 12. Kosten Übernachtung im Jura

3 Nächte Einzelzimmer & Vollpension CHF 440.-

3 Nächte Doppelzimmer & Vollpension CHF 330.-

7 Nächte Einzelzimmer & Vollpension CHF 890.-

7 Nächte Doppelzimmer & Vollpension CHF 690.-

### 13. Auskunft & Anmeldung

Die Module sind einzeln oder als komplette Gesamtausbildung zum Chan Mi Gong Kursleiter/in buchbar.

Die Teilnehmerzahl in allen Ausbildungskursen ist begrenzt. Die Teilnehmer werden in der Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt. Die Anmeldung für die einzelnen Module muss bis zu 6 Wochen vor Modulbeginn erfolgen.



Astrid Brantschen Schluep  
Qi Gong & Chan Mi Gong Lehrerin  
+41 79 221 57 51  
info@artofbalance.ch

[www.artofbalance.ch](http://www.artofbalance.ch)