

Qigong mit Kindern und Jugendlichen

In allen ursprünglichen Kulturen galt das „Kind-Sein“ als ein begehrenswertes Sinnbild für die unbelastete Verbindung zum göttlichen Ursprung: „Werdet wie Kinder ...!“ Ist aber das „Kind-Sein“ heute noch so begehrenswert? Die Studien der letzten Jahrzehnte schlagen Alarm. Kinder leiden unter denselben Symptomen wie Erwachsene. Bereits im Kindergartenalter leiden Kinder unter Stress, haben Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenprobleme und weisen Haltungsschäden und psychomotorische Störungen auf. Die Symptome, die Fehlhaltungen und Erkrankungen nehmen mit dem wachsenden Alter zu und führen zu mangelnder Belastbarkeit, Konzentrationsschwäche und psychosomatischen Erkrankungen. Wen wundert es? Soll es ihnen anders gehen als uns Erwachsenen? Was wir an den Kindern und Jugendlichen sehen, sind unsere eigenen Probleme. Qigong kann uns allen helfen! Indem wir mit Kindern und Jugendlichen Qigong üben, lernen wir, uns besser zu verwurzeln und bekommen mit der Zeit ein gutes Gefühl für die eigene Mitte und für Grenzen – die eigenen wie die der anderen. Wir lernen, unser Herz als den König unseres Leibes zu respektieren und ihm zu vertrauen. Das ermöglicht ein neues Verständnis der Gemeinschaft. Die Kompetenz des Herzens wächst. Auf ihr bauen wir! Kindgerecht!

In der jetzigen Ausbildung haben wir unsere bewährten Konzepte bewusst erweitert, um all die vielen kostbaren Erfahrungs-Perlen, die wir in den letzten 30 Jahren angesammelt haben, mit einweben zu können. Wir schöpfen aus dem Vollen. Mit allen Methoden, die wir vermitteln, möchten wir die Kompetenz des Herzens schulen und stärken, damit die Kinder selbständig erkennen können, was ihnen und der Gemeinschaft gut tut. Dann haben sie genug Kraft, den neu eingeschlagenen Weg zu gehen. Wir verstehen uns dabei nicht so sehr als Lehrer, sondern als Wegbegleiter, die sich selbst auf dem Weg befinden. Zusätzlich ermöglicht die Ausbildung den Teilnehmern, noch einmal ihre Kindheit zu durchleben und zu verwandeln und das eigene innere Kind zu heilen.

Ausbildung

Unsere Kinder-Qigong Arbeit baut auf einer 30jährigen Erfahrung, unsere Kinder-Qigong Ausbildung ist 14 Jahre alt. Der Unterricht richtet sich nach den neuesten Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan. Die Ausbildung ist für jeden geeignet: Qigong-Lehrer, Pädagogen, Heilpädagogen, Erzieher, Therapeuten, interessierte Eltern und Großeltern. Das Ziel der Ausbildung zum Kursleiter in „Qigong mit Kindern“ ist es, eine Grundlage des spezifischen Qigong-Unterrichts für Kinder verschiedenen Alters zu vermitteln.

Um Qigong zu begreifen, ist es notwendig, das Qi zunächst praktisch zu greifen. Deshalb beginnen wir den Kurs mit den praktischen Übungen.

Inhalte

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Anatomie und Physiologie
- Grundlagen und Prinzipien des Qigong-Übens, praktische Übungen und Übungsreihen
- theoretische und praktische Grundlagen der Spezialdisziplin „Qigong mit Kindern“ mit der entsprechenden spezifischen Pädagogik und Didaktik.

Die TeilnehmerInnen unserer Ausbildung in „Qigong mit Kindern“ sind zum Teil fertige KursleiterInnen und LehrerInnen in **Qigong (B)** und zum Teil TeilnehmerInnen ohne jede Qigong-Ausbildung, jedoch mit einer einjährigen Erfahrung in Qigong oder anderen Methoden mit ähnlichen Grundkonzepten (**Qigong A**). Sollten Sie sich wegen Ihrer Eignung unsicher sein, sind Sie willkommen mit uns diesbezüglich Kontakt aufzunehmen.

Die Ausbildung für die „A“ – **Teilnehmer** umfasst **15 Wochenenden à 12 Zeitstunden & 2 lange Wochenenden à 24 ZS**. Die Ausbildung für die „B“ -Teilnehmer ist kürzer, weil sie gleichsam ein „Aufbaukurs“ zur KursleiterInnen oder LehrerInnen-Ausbildung ist, darf jedoch 144 Zeitstunden nicht unterschreiten

„B“ - **Teilnehmer** müssen die **Einheiten 1, 2, 3 und 4 sowie den TCM Unterricht nicht belegen** (dürfen aber kostenlos daran teilnehmen). Sie erhalten dafür einen Preisnachlass von 660,- €.

Voraussetzung für den Abschluss

- Teilnahme an den vorgeschriebenen Unterrichtseinheiten und am ganzen Prüfungswochenende (Dokumentation jeder Übungseinheit im Ausbildungsheft: Inhalte, Erfahrungen, Fragen)
- 4 Hospitationsstunden (à 15,00€) mit 4 Hospitationsberichten \*
- 2 Einzelstunden (à 55,00 €) davon 1 Stunde in der ersten Ausbildungshälfte
- Schriftliche Hausarbeit über ein Kinder-Qigong relevantes Thema (ca. 8 – 10 Seiten) Vorlage 2 Monate für Prüfung
- bestandene Prüfung  
\*bei allen DozentInnen zu belegen und separat zu zahlen

Abschlusscolloquium

- Anforderung:
- Schriftliche Prüfung
  - Vorbereitete Lehrprobe von 30 Minuten Dauer
  - „ad-hoc“ Lehrprobe von 5 Minuten Dauer
  - mündl. Prüfungsgespräch

Dozenten

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller (Ausbildungsleitung)**  
Berta Müller, Evelyn Beham, Horst Hofmann, Dieter Mayer, Dr. Petra Gerheuser (Ärztin für TCM und Akupunktur), Dr. Rupert Wende, Dr. Norbert Genser, Österreich (Kinder Kardiologe, Sportmedizin, Arzt für TCM und Akupunktur), weitere Gastdozenten

Kursgebühr:

„A“ Teilnehmer: 2.870,00 €, „B“ Teilnehmer: 2.210,00 €

zzgl. Prüfungsgebühr je 170,00 € (zahlbar bei Prüfung)

Anzahlung: 500,- €  
spesenfrei für den Empfänger auf folgendes Konto:  
**Raiffeisenbank Gunzenhausen, Konto Nr. 73 19 266, BLZ 760 694 68**  
**IBAN: DE09 7606 9468 0007 3192 66 BIC: GENODEF1GU1**

26.02. – 27.02.2016	
E 1 12 ZS	Qigong für Kinder im Kindergartenalter - Teil 1: Qigong Stand „Paul Pinguin“, „Der Wurm im Apfel“
18.03. – 19.03.2016	
E 2 12 ZS	Qigong für Kinder im Kindergartenalter - Teil 2: „Linda und der Elofant“, „Die Ritter“
03.06. - 04.06.2016	
E 3 12 ZS	Qigong im Grundschulalter: Teil 1 kurze Übungen zum schnellen Auffrischen im Unterricht ,Qigong im Rahmen des Sportunterrichts
15.07. - 16.07.2016	
E 4 12 ZS	Qigong im Grundschulalter: Teil 2, einzelne Übungen und Übungszyklen, Q der Freizeitgestaltung & Familie
07.10. – 08.10.2016	
E 5 12 ZS	Theoretische Grundlagen Theorie: Was ist Qigong? Yin und Yang, die TCM-Säulen, Einführung in die Elementenlehre Element Metall: Dickdarm- & Lungenmeridian Einfache Qigong-Übungen
18.11. – 19.11.2016	
E 6 12 ZS	Qigong zu zweit – Teil 1 Qigong-Massagen und Selbstmassage: Rücken und Kopf. Klopfübungen Theorie: Die 5-Elementen-Lehre, Das Element Wasser: Blasen- und Nierenmeridian
02.12. – 03.12.2016	
E 7 12 ZS	Qigong zu zweit – Teil 2 Qigong-Massagen und Selbstmassagen, Hände und Füße, Klopfübungen Theorie: Das Element Wasser
03.02. – 04.02.2017	
E 8 12 ZS	Qigong für Kinder in der Altersgruppe 10 – 14 Jahren: einfache & effektive Entspannungs- und Konzentrationsübungen für den Schulalltag, Übungen zum Thema „Grenze“, Autonomie, Kompetenz. Der Stand & seine Bedeutung. Theorie: Das Element Holz. Leber- und Gallenblasenmeridian Pädagogik: der spezifische Zugang zu diesem Alter. Wie baue ich meine Kurse auf? Fehler sehen & korrigieren, Unterrichtsprüben. Management: Das „Drum-herum“, Vorbereitung der Kurse: wo, wie, wann? Versicherung etc.

24.03. – 25.03.2017	
<b>E 9</b> 12 ZS	<b>Die 18 harmonischen Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Qigong zu zweit in der Bewegung</b> <b>Theorie:</b> Element Feuer: Herz-, Dünndarmmeridian, Dreifacher Erwärmer Herzbeutelmeridian
05.05. – 06.05.2017	
<b>E 10</b> 12 ZS	<b>Formatives Qigong</b> Gastdozent: Horst Hofmann
22.06. – 25.06.2017	
<b>E 11</b> <b>E 12</b> <b>E 13</b> 36 ZS	<b>Die 18 harmonischen Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Vertiefung</b> <b>Theorie:</b> Meridianuhr, Element Erde, Magen- & Milzmeridian <b>Pädagogik / Didaktik:</b> Sprache u. Bewegung, Stimme, Rhythmus, Musik, Grundlagen des Aufbaus eines Übungszyklusses, Worauf kommt es an? Aufbau & Fokus: Wie baue ich meine Kurse auf? <b>Management:</b> Wie biete ich einen Kurs für Kinder an? <b>Lehrproben</b>
21.07. – 22.07.2017	
<b>E 14</b> 12 ZS	<b>Qigong als Grundlage für östliche Kampfsportarten</b> <b>Theorie:</b> praxisbezogene Anatomie, Notfallbewältigung, die 5 Elemente als Grundlage zwischenmenschlichen Verständnisses <b>Didaktik:</b> Fehler sehen & korrigieren, Unterrichtsproben
06.10. – 07.10.2017	
<b>E 15</b> 12 ZS	<b>Qigong mit Jugendlichen ab 14 Jahren</b> Entspannungs- & Konzentrationsübungen, Übungen zur Steigerung der Entschiedenheit & Klarheit, Grundlagen der Energiepraxis und ihre Sinnhaftigkeit, Theorie: Sondermeridiane, Wiederholung & Vertiefung des bisher Erlernten, <b>Didaktik:</b> der altersspezifische Zugang, <b>Lehrproben</b>
10.11. – 11.11.2017	
<b>E 16</b> 12 ZS	<b>Didaktik: Lehrproben</b>
01.12. – 02.12.2017	
<b>E 17</b> 12 ZS	<b>Qigong Gehen mit Kindern</b> <b>Lehrproben</b>
02.02. – 03.02.2018	
<b>E 18</b> 12 ZS	<b>Wiederholungs- und Vertiefungswochenende</b>
13.04. – 14.04.2018	
<b>E 19</b> 12 ZS	<b>Prüfung – Kinder Qigong Kursleiter</b>

Änderungen vorbehalten!

#### Zum Kennenlernen

bieten wir die Möglichkeit, an den Samstagen der laufenden Ausbildungseinheiten zu schnuppern. Kosten 60,- Euro. (bitte vorherige Anmeldung)

**Kursort:** Augsburg, Schrankenstraße 8, 86150 Augsburg  
oder  
Totdenweis, Langweider Str. 50, 86447 Totdenweis

#### Dr. Zuzana Šebková-Thaller

ist Kunsthistorikerin und Mutter von 7 Kindern.

Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Lehrtätigkeit 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 Erfahrung in 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 Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnehmer werden in der Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt.



#### 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 (12 ZS):

Freitag: 17 – 22 Uhr

Samstag: 9 – 18 Uhr

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

# Qigong mit Kindern und Jugendlichen

## Kursleiter –Ausbildung

## 2016 – 2018



**Qigongweg**

Ausbildungs- und Forschungszentrum für  
Qigong und Chan Mi Gong

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Schrannenstraße 8, 86150 Augsburg

Tel.: 0821-4 54 09 22, Fax: 0821-5047583

email: buero@qigongweg.de

[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)

[www.qigong-augsburg.com](http://www.qigong-augsburg.com)