

## Termine

### 2020

28./29. Nov. Grundlagen 1 - Heike und Georg

### 2021

16./17. Jan. Grundlagen 2 - Heike und Georg

27./28. Febr. Grundlagen 3 - Heike

10./11. April Traditionelle Chinesische  
Medizin (TCM) 1 - Heike und Georg

15./16. Mai 18 Übungen des Taiji Qigong 1 - Heike

19./20. Juni 18 Übungen 2 - Heike

24./25. Juli Pädagogik/Didaktik 1 - Gabriele

18./19. Sept. TCM 2 - Heike

23./24. Okt. Grundlagen 4 - Heike

4./5. Dez. 5-Organ-Qigong 1 - Gabriele

### 2022

15./16. Jan. TCM 3 - Heike

19./20. Febr. 5-Organ-Qigong 2 - Gabriele

26./27. März Stille Übungen - Heike

30. Apr./1. Mai Grundlagen 5 - Heike und Georg

28./29. Mai 18 Übungen 3 - Heike

9./10. Juli Pädagogik/Didaktik 2 - Gabriele

10./11. Sept. Grundlagen 6 - Heike

15./16. Okt. Grundlagen 7 - Heike und Gabriele

19./20. Nov. Prüfung - Heike und Gabriele

(Änderungen vorbehalten)

**Kurszeiten:** Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00 - 16.30 Uhr

**Kursort:** vhs Leutkirch  
Untere Grabenstraße 11  
88299 Leutkirch

[www.qigong-im-allgäu.de](http://www.qigong-im-allgäu.de)

## Die AusbilderInnen



*Heike Seeberger*

Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin und  
Ausbilderin der DQGG, Shiatsu-  
Therapeutin, Sotai, Traditionelle  
Chinesische Medizin, Ohrakupunktur

**Qigong-Formen u.a.:** Fliegender Kranich,  
Fanhuangong, 18 Übungen des  
Taiji Qigong, 8 Brokate, Qigong-Gehen,  
Meridian-Qigong, Stilles Qigong



*Gabriele Annuß*

Qigong-Lehrerin und Ausbilderin der  
DQGG, Therapeutic Touch Anwenderin,  
Matrix Energetics Practitioner, Matrix  
Touch Healing Advanced Practitioner

**Qigong-Formen u.a.:** Dantianübungen,  
Hui Chun Gong, 18 Übungen des Taiji-  
Qigong, 10 Meditationen auf dem Berg  
Wudang, 5-Organ-Qigong, Himmel  
und Erde verbinden, Chan Mi Qigong



*Georg Seeberger*

Heilpraktiker, Qigong-Lehrer und  
Ausbilder der DQGG, Shiatsu, Sanjo,  
Sotai, Klopfakupressur

**Qigong-Formen u.a.:** Kranich-Qigong,  
Spiel der 5 Tiere, 18 Übungen des Taiji  
Qigong, Hui Chun Gong, Duft-Qigong,  
Sheng Zhen Healing, Zhineng Qigong

### Weitere Information

*Heike Seeberger*, Auwiesenweg 6, 88239 Wangen

*Gabriele Annuß*, Heideweg 6, 86720 Nördlingen  
Tel. 09081 - 1298

[info@qigong-im-allgäu.de](mailto:info@qigong-im-allgäu.de)  
[www.qigong-im-allgäu.de](http://www.qigong-im-allgäu.de)

### Anmeldung

*vhs Leutkirch e.V.*

Marktstraße 32, 88299 Leutkirch, Tel. 07561 - 87188

# Qigong-Ausbildung

*ab November 2020*

in Leutkirch im Allgäu



Qigong

... verstehen

... vertiefen

... vermitteln



in Kooperation mit der vhs Leutkirch nach den  
Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

# Qigong-Ausbildung

# Inhalte der Ausbildung

Für Menschen, die gern Qigong-Kurse in Volkshochschulen, Sportvereinen o.ä. leiten oder einfach tiefer in die Wirkung des Qigong eintauchen möchten, bieten wir in Leutkirch eine Qigong-Ausbildung nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. an.

Es werden vertiefte Grundlagen des Qigong erarbeitet, inklusive der Einbettung in chinesische Philosophie und Medizin und der Anwendung im Alltag. Gelehrt und geübt werden verschiedene kürzere und zwei längere bewegte Übungsformen, Qigong-Gehen und Stilles Qigong. Die Ausbildung schließt mit der Prüfung zum/zur **"Qigong-Kursleiter/in nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V."** ab, die berechtigt, Qigong bei Volkshochschulen, Sportvereinen u.ä. zu unterrichten.



## Teilnahmevoraussetzungen

An der Qigong-Kursleiterausbildung kann teilnehmen, wer eine längere Übungserfahrung mit Qigong oder Qigong-verbundenen Methoden (z.B. Taijiquan, Meditation, Yoga etc.) hat. Ein Vorgespräch ist sinnvoll, um die Voraussetzungen abzuklären.

## Dauer und Kosten

Die Ausbildung umfasst 18 Wochenenden mit je 12,5 Zeitstunden Unterricht (insgesamt 300 Unterrichtseinheiten) und ein Prüfungswochenende über einen Zeitraum von etwa 2 Jahren.

Die Kosten für die 18 Ausbildungswochenenden betragen für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. je Wochenende 165 €, (ges. 2970 €, für Nichtmitglieder 3195 €). Hinzukommen 180 € für das Prüfungswochenende.

## 7 Wochenenden Qigong-Grundlagen

- Grundbegriffe des Qigong
- äußere/innere Haltung
- Grundprinzipien des Qigong, 3 Grundregulationen
- geschichtlich/philosophische Hintergründe und Richtungen/Methoden des Qigong
- Qigong-relevante anatomische und physiologische Grundlagen und Gesundheitsstörungen
- kleine in sich geschlossene Übungen und Übungsfolgen, u. a.: Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt, Schwimmender Drache, Verbindung zu Himmel und Erde, Dantian-Übungen
- Qigong-Massagen
- vorbereitende Übungen
- Einführung in das Qigong-Gehen
- Wiederholung, Vertiefung auch der Themen anderer Seminare
- Üben der Übungsvermittlung
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong

## 3 WE Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Qigong

Auch bei den TCM-Seminaren wird der theoretische Inhalt eingebettet in Qigong-Übungen.

- Grundbegriffe und Prinzipien der TCM: Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Methodenüberblick, Yin/Yang, Vitalsubstanzen
- Meridian-Lehre
- Wandlungsphasen-Lehre, Zangfu, TCM-Diagnostik (Einführung)

Zu diesen Themen werden jeweils passende Übungen vermittelt (z.B. Meridian-Übungen, Wandlungsphasen-Qigong).

## 3 WE 18 Übungen des Taiji Qigong

Die Übungsfolge der 18 Übungen des Taiji Qigong ist sehr populär und für den Anfänger-Unterricht gut geeignet. Sie wird am ersten WE komplett erlernt und am 2. korrigiert, vertieft und bezüglich ihrer Wirkungen betrachtet (auch Varianten). Am 3. WE wird nochmals korrigiert, vertieft und dabei das Unterrichten der Form geübt.

## 2 WE 5-Organe-Qigong

Auch das 5-Organe-Qigong ist für den Anfänger-Unterricht gut geeignet. Es wird am ersten WE komplett erlernt und am 2. korrigiert, vertieft und bezüglich seiner Wirkungen betrachtet.

## 1 Wochenende Stille Übungen

Achtsamkeit und das Wesen des Stillen Qigong werden anhand von kleinen Übungen verschiedener Methoden vermittelt.

## 2 Wochenenden Pädagogik/Didaktik

Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichtens.

## 1 Prüfungswochenende

Allgemeine Infos zu Qigong,  
Ausbildungsrichtlinien bei



Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim  
Telefon (07347) 3439  
info@qigong-gesellschaft.de  
www.qigong-gesellschaft.de