

# Themen und Termine

## der Qigong-Kursleiterausbildung 2026-2029 in Wangen im Allgäu

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. statt. Voraussichtliche Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 16.30 Uhr bei jeweils einer bzw. eineinhalb Stunden Mittagspause (kann bei Bedarf geändert werden). AusbilderInnen sind Georg und Heike Seeberger, Pädagogik/Didaktik wird von Marianne Grassl unterrichtet.

Sie umfasst 260 Zeitstunden verteilt auf 20 Wochenenden und kostet pro Wochenende bei Mitgliedschaft in der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. 175 € (insgesamt 3500 €). Dazu kommt ein Prüfungswochenende mit 180 €. Wir empfehlen monatliche Ratenzahlung.

Ausbildungsort ist bei einer Gruppengröße von maximal 6 TeilnehmerInnen Spinnereigarten 10 in Wangen im Allgäu.

Änderungen vorbehalten

**24./25. Oktober 2026**

### **B1 - Grundlagen**

- allgemeine Grundlagen, Hintergründe, Philosophie und Geschichte
- Hauptbegriffe des Qigong
- Grundprinzipien des Übens
- Grundhaltungen
- Grundregulationen
- „Ursprung des Lichts“
- „3-fache Gestalt“

**5./6. Dezember 2026**

### **B2 - Qigong und Bewegungsapparat**

- vorbereitende Übungen für Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Nacken/Schulterbereich
- Anatomie und Bewegungslehre – aktiver und passiver Bewegungsapparat mit Funktion, hauptsächlich Störungen, Bedeutung im Qigong – unter besonderer Berücksichtigung von Spiraldynamik, myofaszialen Zügen, Beckenboden
- Vertiefung Haltungsaufbau, Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt
- „Der Schwimmende Drache“

**16./17. Januar 2027**

### **B3 - Qigong und Atmung**

- Atmungssystem, Kreislaufsystem, Umgang mit Notfällen
- Atem im Qigong – Einfluss auf Haltung und Bewegung
- Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft im Qigong
- Vertiefung Dantian
- Dantian-Übungen (eine kleine Reihe von 6 Übungen)
- Vertiefung Schwimmender Drache

**27./28. Februar 2027**

### **TCM 1 - Meridiane / Yin-Yang**

- Einführung und Überblick Traditionelle Chinesische Medizin
- Yin und Yang
- Leitbahn-(Meridian-)Lehre
- Lage ausgewählter Akupunktur-Punkte
- Meridian-Übungen (Dehnungsübungen, Selbstmassagen)
- Vertiefung Dantian-Übungen

**3./4. April 2027**

### **18 Übungen des Taiji Qigong 1**

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

**8./9. Mai 2027**

### **18 Übungen des Taiji Qigong 2**

Die Übungen werden korrigiert, vertieft und bezüglich der ggf. veränderten Wirksamkeit bei Abweichungen und Varianten betrachtet. Es geht dabei um das tiefere Verständnis der Bewegung und die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren.

**19./20. Juni 2027**

### **B4 - Wiederholung und Vertiefung**

- Haltung, Stehen, Dantian
- Atem und Qigong
- Leitbahnen
- Yangsheng und Body-Mind-Beziehung
- Einführung in Zhanzhuang

**17./18. Juli 2027**

### **TCM 2 - Wandlungsphasen**

- Wandlungsphasen-Lehre
- Wandlungsphasen-Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Emotionen, Stress und Resilienz
- Vertiefung Meridianübungen

11./12. September 2027

### **Pädagogik/Didaktik 1**

- Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen
- Didaktik und Methodik des QG-Unterrichtens
- Kursgestaltung, Yin und Yang im Unterricht
- Praxis des Anleitens (eigene Unterrichtsversuche)

23./24. Oktober 2027

### **Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 1**

- Grundlagen und Hintergründe der Tierübungen
- Erlernen eines Teils der "5 Tiere"

4./5. Dezember 2027

### **Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 2**

- Erlernen der restlichen Übungen
- ergänzende Übungen, Tierschritte

22./23. Januar 2028

### **Stilles Qigong, Achtsamkeit und Meditation**

- Wesen, Verständnis, Arten des Stillen Qigong
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Fangsonggong
- Kleiner Kreislauf
- Sitzen in Stille
- Qi-Phänomene

4./5. März 2028

### **B5 - Praktische Philosophie - Himmel-Erde-Mensch**

- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- Zusammenhängen von Himmel, Erde, Mensch
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- „3 Schätze“ (Jing - Qi - Shen) und Body-Mind

22./23. April 2028

### **18 Übungen des Taiji Qigong 3**

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

27./28. Mai 2028

### **B6 - Qigong und Gesundheit**

- Gesundheit, Krankheit, Prävention
- Regelsysteme des Körpers : Neuroendokrinologie und Psychoimmunologie
- Anpassung der Übungen an die TN
- Einführung in das Qigong-Gehen

8./9. Juli 2028

### **TCM 3 - Vitalsubstanzen**

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu, Organe in Ost und West
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM
- Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern, beispielhaft mögliche Behandlungswege
- Bedeutung im Qigong, Betrachten bekannter Übungen

9./10. September 2028

### **Pädagogik/Didaktik 2**

- Selbstverständnis der Kursleitung
- Kurskonzeption, praktische Unterrichtsversuche
- Korrekturen, Umgang mit schwierigen Situationen
- Prävention in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Salutogenese

21./22. Oktober 2028

### **Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 3**

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

2./3. Dezember 2028

### **B7 - Erweiterte Hintergründe**

- Erweiterung philosophischer Hintergründe und Begriffe: Wuwei, Bagua, I Ging, Feng Shui
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Umgang mit Notfällen
- Übungsvertiefung nach Bedarf

13./14. Januar 2029

### **Wiederholung und Vertiefung**

- Wiederholen, Vertiefen der wichtigsten Unterrichtsinhalte
- Klärung offener Fragen
- Vertiefung von Übungen nach Bedarf

24./25. Februar 2029

### **Prüfung**

Es gibt eine kleine schriftliche Prüfung und danach bekommt jede/r eine Stunde Zeit für eine halbstündige Lehrprobe, deren Besprechung und ein mündliches Prüfungsgespräch. Hierfür bleiben wir in einer gemeinsamen Runde. Den Abschluss bildet eine kleine Feier, bei der die Urkunden überreicht werden.