

## Informationen zur Kursleiterausbildung der Qigong Fachgesellschaft

### Allgemeines

Das Curriculum umfasst in Umfang und Inhalt die vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) im Leitfaden Prävention und somit die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geforderten Anforderungen an die Qualifikation von Anbieter\*innen (Kursleiter\*innen) von Präventionskursen. Unsere Absolventen haben somit hinsichtlich der Qigong – Ausbildung die Voraussetzung, sich Präventionskurse nach §20 Sozialgesetzbuch (SGB) V zertifizieren zu lassen. Als Qigong – Fachgesellschaft ist uns die ganzheitliche Bedeutung des Qigong für die einzelne Person wie auch für die Gesellschaft ein zentrales Anliegen. Qigong ist als eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dieser, der chinesischen Lebenspflege (Yangsheng) und der chinesischen Philosophie fest verbunden. Unser Curriculum zur Qigong-Kursleiter\*in qualifiziert deshalb über die Anforderungen der GKV/ZPP hinaus.

Der theoretische Unterricht erfolgt durch Akademiker, teilweise mit internationaler wissenschaftlicher Anerkennung. In praktischen Ausbildungsabschnitten erlernen Sie die Qigong-Bewegungen und das Unterrichten von unseren Qigong-Lehrern, die ihre mindestens 10jährige Erfahrung einsetzen und weitergeben. Ganzheitlich bedeutet für uns auch das Erleben der geistig spirituellen Ebene des Qigong und die Auseinandersetzung mit dieser. Dieser Aspekt zeigt sich in unserer Ausbildung. Damit bilden wir nicht nur Kursleiter\*innen aus, sondern geben mittels Qigong Impulse für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Die Beschäftigung mit den Synergieeffekten des Qigong mit dem europäischen Bewegungsverständnis, sowie die Beschäftigung sowohl mit der westlichen als auch mit der traditionellen chinesischen Medizin, führt zu neuen Überlegungen hinsichtlich tradierter Krankheits-Gesundheits-Konzepte.

## Die Inhalte der Ausbildung

### Fachwissenschaftliche Kompetenz

#### 1. Pädagogik / Psychologie

In diesem theoretischen Lehr- und Lernabschnitt geben wir Ihnen als zukünftige Kursleiter\*in eine solide Basis pädagogischer und psychologischer Grundkenntnisse mit auf den Weg, wie eine erfolgreiche Unterrichtspraxis in der Vermittlung des Qigong gelingen kann, ohne dabei persönliche Eigenheiten zu vernachlässigen.

Schwerpunktt Themen sind u.a. die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lehr- und Lernmethoden, die Bedeutsamkeit von pädagogischen Prinzipien und die Relevanz des Einsatzes diverser Lernkanäle, sowie die Vermittlung einer Grundstruktur für die Unterrichtseinheiten. Außerdem gehen wir der Frage nach, wie Lernen durch Erleben funktioniert, um die Motivation zum Tun zu fördern. Diese ersten Erkenntnisse dürfen dann gern in der fachpraktischen Ausbildung geprüft, individualisiert und vertieft werden.

#### 2. Philosophie und Geschichte

Das Basiswissen über die kulturhistorischen und philosophischen Hintergründe der Methode Qigong / Yangsheng (inkl. der philosophischen Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin) bildet die Voraussetzung für die individuelle kritische Prüfung der noch zu erforschenden neuartigen östlichen und den Diskurs mit der uns bereits bekannten westlichen Weltansicht. Die Kenntnis der philosophischen Grundbegriffe und deren theoretische Einordnung führen zu einem vertieften Verständnis des Qigong. In unseren Bewegungen sind wir „der Mensch zwischen Himmel und Erde“. Die Wahrnehmung und Umsetzung des großen Potenzials des Qigong ist Lebenspflege und fördert die Persönlichkeitsentwicklung.

### 3. Naturwissenschaftlich - medizinische Grundlagen

Die Naturwissenschaftlich-medizinischen Grundlagen umfassen einen Abriss der wichtigsten medizinischen Bereiche (von der Zelle bis zur Bewegung, bis zum Wahrnehmen und zum Denken) und vermitteln so ein Grundverständnis des menschlichen Körpers, mit dem wir das Qigong üben, praktizieren und erleben. Der Schwerpunkt der anatomischen Grundlagen liegt bei der Funktionalität des Bewegungsapparates unter Einbeziehung jüngerer Forschungsergebnisse. Dabei kommt dem Bindegewebe (z.B. den Faszien) eine komplexe Bedeutung zu. Viele moderne Methoden wie beispielsweise Faszientraining, Spiraldynamik, Achtsamkeitstraining und Entschleunigung fanden sich, ohne explizite Erwähnung, schon immer im Qigong. In unserem Curriculum lehren wir deshalb westliche Grundkenntnisse immer auch in Hinblick auf ihre Beziehung zur chinesischen Bewegungslehre des Qigong. Aber auch die Erkenntnisse moderner Hirnforschung und Stressforschung, sowie deren Bezüge zum Qigong sind Teil des Curriculums. Die wechselseitige Beeinflussung von Geist und Körper, wie sie heute in der Psycho-Neuro-Immunologie und der Mind-Body-Medizin erforscht wird, stellt einen weiteren Schwerpunkt dar.

### 4. Medizin

East meets West: Neben der Verbindung westlich-medizinischer Aspekte mit der Qigong-Praxis, erfolgt eine intensive Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin. Mit der Anwendung und Vertiefung dieser Grundlagen im Qigong gewinnen unsere Ausbildungsteilnehmer\*innen nicht nur Verständnis und Sicherheit bzgl. der Grundbegriffe der TCM, sondern sie lernen auch zu erkennen, welche überwiegenden TCM-Aspekte in einer spezifischen Qigong-Bewegung aktiviert werden und somit auch, welche Qigong-Bewegungen zur Prävention bzw. zur Heilungsunterstützung spezieller gesundheitlicher Probleme besonders geeignet sind.

## Fachpraktische Kompetenz

Vorstand:  
Margit Gätjens / Martin Amendt  
Burghart Büssing  
Guido Pering / Gudrun Schley

Vereinsregister-Nr:  
VR 201571  
Amtsgericht Oldenburg  
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg  
IBAN: DE48280501000091022921  
SWIFT-BIC: SLZODE22

Telefon: 0152 - 27036246  
www.qigong-fachgesellschaft.de  
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

## 5. Qigong-Übe-Praxis mit Gesunden

Wir unterrichten im Team, so können wir eine intensive Betreuung unserer Ausbildungsteilnehmer\*innen gewährleisten. Unterrichtet werden Qigong-Folgen des Daoyin Yangsheng Gong, das von Prof. Zhang Guangde erarbeitet wurde. Es sind dies:

- 49er-Leitbahnen Qigong (Meridian Qigong)
- Gesundheitsschützendes Qigong
- Vier-Regulationsmethoden und Innen - Nähren
- Nieren Qigong
- Herz Qigong

Darüber hinaus unterrichten wir die standardisierte Form der Acht Brokate.

Entsprechend der Aussage von Dr. Johann Böltz, unserem verstorbenen Lehrer und Ehrenvorsitzenden: „Man muss die Formen formen, damit die Formen formen können“, legen wir Wert auf die präzise Bewegungsausführung bei gleichzeitiger Beachtung der Qigong - Grundsätze (u.a. ohne Ehrgeiz üben, eigene Grenzen beachten). Erst wenn die Bewegung „sitzt“, kann die Atmung die Bewegung führen und schließlich konzentrieren wir den Geist auf den Fluss bzw. das Sammeln des Qi. So entsteht langsam die individuelle Bewegungsausprägung und das eigene vertiefte Erleben.

Auch das Lehren der Form, also die Methodik wird dabei vermittelt. Basierend auf der gelernten Theorie werden die verschiedenen methodischen Möglichkeiten umgesetzt und jeder kann für sich erfahren, welche Methoden bei welcher Form für sie / ihn und für die Kursteilnehmer passt.

So werden die Bewegungskompetenz ebenso wie die Lehrkompetenz entwickelt und supervidiert.

## 6. Qigong Übe-Praxis und Krankheit

In unserem Kursalltag treffen wir immer wieder auf Kursteilnehmer\*innen mit besonderen Bedürfnissen. Seien es allgemeine Besonderheiten wie Schwangerschaft, Ungeübtheit in der eigenen Körperwahrnehmung, höheres Lebensalter oder seien es spezielle Erkrankungen des Körpers oder der Psyche. Unter Berücksichtigung rechtlicher, ethischer und praktischer Konsequenzen gewinnen unsere Ausbildungsteilnehmer\*innen entsprechende Handlungs-Kompetenzen zur Umsetzung in der praktischen Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen.

## Fachübergreifende Kompetenz

### 7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Klassisch historisch verstanden wird in diesem Abschnitt der Kursleiter\*innen – Ausbildung deutlich gemacht, dass die lebenslange bzw. akzentuiert betriebene Qigong - Praxis der Ursprung dessen ist, was die Naturheilkunde als die Anregung des persönlichen Selbstheilungspotentials beschreibt und die moderne Welt heute unter Gesundheitsförderung und Prävention i.S. von Vorbeugung versteht.

Die fundierte Auseinandersetzung mit dem östlichen Verständnis von Yangsheng (Lebenspflege) und dem westlichen Ansatz von Krankheit - Behandeln erfolgt an diesem Punkt der Ausbildung begrifflich, inhaltlich und erfahrungswissenschaftlich.

Grundlegende moderne Denkansätze werden geprüft, diverse Settingansätze bzgl. ihrer Möglichkeiten zur Verhaltensänderung werden betrachtet und differenzierte Handlungsfelder zur persönlichen Gesundheitsförderung werden aufgezeigt. Die Komplexität und die besonderen Verantwortlichkeiten im Rahmen gesundheitsfördernder Einflussnahme in Verbindung mit eigenverantwortlichem Handeln wird den Teilnehmer\*innen der Kursleiter - Ausbildung besonders deutlich gemacht.

## Unsere Lehrkräfte

Die theoretischen Anteile der Ausbildung werden von akademischen Lehrkräften (Sinolog\*innen, Pädagog\*innen, Mediziner\*innen, Psychotherapeut\*innen) gestaltet und vermittelt. Alle verfügen über langjährige Berufs- und Lehrerfahrung, einige sind wissenschaftlich erfahren und international anerkannt. Zu unseren Dozent\*innen gehören u.a. die Dozent\*innen des ehemaligen Qigong - Kontaktstudiums der Uni-Oldenburg Herr Prof. Wilfried Belschner, Frau Dr.Dr.Dominique Hertzner, Frau Prof. Gudula Linck und Herr Dr. Ertugrul Samiloglu

Die praktischen Anteile der Ausbildung werden von ehemaligen Absolvent\*innen des Qigong - Kontaktstudiums der Universität Oldenburg (PTCH), also Schülern von Dr. Johann Bölts, gelehrt. Unsere Praxis-Lehrer zeichnen sich durch ständige Fortbildung in Europa und in China aus. Sie verfügen über mindestens 10jährige Unterrichtserfahrung. Der in Peking lebende und lehrende Präventologe, Taiji – und Qigong – Lehrer Liu Junmai, gehört ebenfalls zu unseren Lehrern.

## Ablauf der Ausbildung

Der Unterricht erfolgt in Präsenz im Klassenverband. Wir sind in einem Seminarhotel (Kunze Hof, Seefeld) untergebracht und werden dort verpflegt. Den Ausbildungsauftritt bildet ein Seminar von Freitag bis Sonntag mit 20 Unterrichtsstunden (USTD). Es folgen acht Module, in denen wir jeweils mittwochs um 14:30 Uhr mit dem gemeinsamen Kaffeetrinken beginnen und sonntags 13:30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen enden. Ein Modul umfasst 40 USTD.

Termine für den Ausbildungsgang 2022 / 2024:

18.03. – 20.03.2022

22.06. – 26.06.2022

02.11. – 06.11.2022

Vorstand:  
Margit Gätjens / Martin Amendt  
Burghart Büssing  
Guido Pering / Gudrun Schley

Vereinsregister-Nr:  
VR 201571  
Amtsgericht Oldenburg  
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg  
IBAN: DE48280501000091022921  
SWIFT-BIC: SLZODE22

Telefon: 0152 - 27036246  
www.qigong-fachgesellschaft.de  
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

01.03. – 05.03.2023

10.05. – 14.05.2023

27.09. – 01.10.2023

13.03. – 17.03.2024

19.06. – 23.06.2024

30.10. – 03.11.2024

Die Termine sind unsererseits fest geplant und wir tun alles, sie einzuhalten. Dennoch kann es durch unvorhersehbare Widrigkeiten, wie beispielsweise gesetzliche Verbote im Rahmen der Pandemievorkehrungen o.ä. zu Terminverschiebungen kommen. Im Präsenzunterricht sorgen wir für die Einhaltung aller Hygienemaßnahmen. Wir behalten uns vor, theoretische Unterrichtseinheiten notfalls online anzubieten. Ergänzend zum Präsenzunterricht bieten wir in der seminarfreien Zeit digitale Tutorien an.

## **Abschluss der Ausbildung**

Als Absolvent\*in unserer Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat, mit dem Sie der GKV/ZPP nachweisen, dass Sie hinsichtlich ihrer Qigong - Ausbildung die Kriterien für Qigong-Kursleiter erfüllen, wie sie im Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes GKV (Fassung ab 01.10.2020) gefordert sind.

Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikates ist

- die Teilnahme an allen Unterrichtsstunden
- die vollständige Zahlung der Ausbildungskosten
- die erfolgreiche Ablegung der Prüfung in all ihren Teilen

Die Prüfung besteht aus

- einer schriftlichen Arbeit, aus der Ihre persönliche und intensive Auseinandersetzung mit Qigong hervorgeht. Die Arbeit soll 15 – 20 Seiten umfassen (Schriftgröße 12, Zeilenabstand 1,5)
- einer mündlichen Prüfung
- einer praktischen Prüfung (eigene Qigong – Bewegung und Lehrprüfung)

### **Ausbildungskosten**

Für das Auftaktseminar überweisen Sie bitte bis spätestens 15.02.2022 die Gebühr von 329,00 €.

Anschließend haben Sie die Wahl zwischen

- der Einmalzahlung in Höhe von 4061,00 €, fällig am 01.05.2022
- der Ratenzahlung mit 20 Raten zu 225,00 €, jeweils fällig zum 1. des Monats, erste Rate fällig am 01.05.2022, letzte Rate am 01.12.2023 (Voraussetzung für die Möglichkeit der Ratenzahlung ist die Erteilung einer Einzugsermächtigung).

Eine Prüfungsgebühr fällt nicht an.

### **Aufnahmevoraussetzungen**

Sie verfügen über eine durchschnittliche Beweglichkeit und haben mehrjährige Erfahrung im Qigong oder in einer anderen körpererlebensorientierten Bewegungsform. Sie interessieren sich für die Hintergründe des Qigong und / oder möchten diese vertiefen. Sie interessieren sich für Qigong zur Lebenspflege (Yangsheng) und sind offen für neue Impulse. Sie möchten Qigong-Kurse anbieten und Qigong in die Welt tragen. Sie sind bereit, sich zur



Vorbereitung / Nachbereitung des Unterrichts, sowie sich zum täglichen Qigong – Üben und Qigong - Praktizieren zu verpflichten.

## **Bewerbung**

Bitte schreiben Sie uns eine kleine formlose Bewerbung (bitte Word-Datei oder PDF-Datei), in der Sie sich vorstellen, gerne einen tabellarischen Lebenslauf hinzufügen und bitte besonders die Punkte des Absatzes „Aufnahmevoraussetzungen“ berücksichtigen. Bewerbungsschluss ist der 15.01.2022.

Senden Sie dieses Bewerbungsschreiben bitte per E-Mail an [guidrun.schley@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:guidrun.schley@qigong-fachgesellschaft.de)

Sie erhalten dann eine Mitteilung, ob wir Ihre Bewerbung annehmen und Sie im Ausbildungsprogramm aufnehmen. Wir sind bei einer eventuellen Ablehnung nicht verpflichtet, Gründe hierfür anzugeben.

Bei Annahme unsererseits senden wir Ihnen den Ausbildungsvertrag, den Sie bitte unterschrieben an uns zurücksenden. Da wir pro Ausbildungsklasse nur eine begrenzte Anzahl von Ausbildungskandidaten aufnehmen können, entscheidet der Eingang des unterschriebenen Ausbildungsvertrages über die Aufnahme.

Ein Rücktritt vom Vertrag ist sowohl Ihrerseits als auch unsererseits bis 7 Tage nach Ablauf des Auftaktseminars ohne Angabe von Gründen möglich.

## **Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!!**

Im Namen des Vorstandes der QFG

Gudrun Schley (Ausbildungskoordination)

Stand: 21.03.2021