

Informationen zur Qigong – Kursleiter*innen - Ausbildung 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. Da die Anforderungen der ZPP immer wieder verändert werden, wird die Ausbildung soweit möglich entsprechend kontinuierlich anpassen, erfüllen unsere Absolvent*innen somit hinsichtlich der Qigong – Ausbildung voraussichtlich die Anforderungen, um sich Präventionskurse nach §20 Sozialgesetzbuch (SGB) V zertifizieren zu lassen. Leider verweigert die GKV/ZPP allen Ausbildungsinstitutionen eine rechtsverbindliche Zusage. Die ZPP beruft sich auf die Einzelprüfung. Wir haben jedoch die Bestätigung bekommen, dass unser Curriculum die Anforderungen vollumfänglich erfüllt und dass unser Zertifikat / Modulhandbuch ebenfalls die Anforderungen erfüllt.

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*innen, 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, wird ebenfalls dargestellt.

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

5. Qigong-Übe-Praxis mit Gesunden

Unterrichtet wird eine Vielfalt an Qigong-Formen.

Aus dem Daoyin Yangsheng Gong, das von Prof. Zhang Guangde erarbeitet wurde, sind dies:

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

Darüber hinaus unterrichten wir eine alte daoistische Qigong – Form, das

- Hui Chun Gong

und eine der frühesten Qigong-Formen, das

- Spiel der fünf Tiere.

Mit dieser Vielfalt an Qigong-Formen können unsere Ausbildungsteilnehmer*innen erleben, wie unterschiedlich die verschiedenen Formen wirken und eigene Vorlieben entdecken bzw. Schwerpunkte bilden. Punktuell findet zudem eine Vertiefung statt.

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 und 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*innen 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*innen - 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 Dozent*innen des ehemaligen Qigong - Kontaktstudiums der Uni-Oldenburg und neu hinzugekommene Dozent*innen. Namentlich sind dies: Herr Prof. Wilfried Belschner (Psychologe), Frau Dr. Dr. Dominique Hertzner (Sinologin, Heilpraktikerin), Frau Prof. Gudula Linck (Sinologin), Herr Ertugrul Samiloglu (Arzt, TCM), Frau Dr. Birgit Stein (Pädagogin) und Gudrun Schley (Ärztin, Psychosomatik).

Die praktischen Anteile der Ausbildung, abgesehen vom Hui Chun Gong, werden von ehemaligen AbsolventInnen des Qigong - Kontaktstudiums der Universität Oldenburg (PTCH), also Schülern von Dr. Johann Bölts, Prof. Song Tianbin und Liu Junmai gelehrt. Das Hui Chun Gong wird von unserer chinesischen Lehrerin Frau Dr. Minhua Jasmin Jiang (Germanistin, Heilpraktikerin - TCM und Qigong-Lehrerin) unterrichtet. Sie wurde am Shanghai – Institut für Hui Chun Gong ausgebildet und kontinuierlich weitergebildet. Unsere

Praxis-Lehrer*innen zeichnen sich durch ständige Fortbildung in Europa und in China aus und verfügen über mindestens 10jährige Unterrichtserfahrung.

Ablauf der Ausbildung

Der Unterricht erfolgt, abgesehen von einem Wochenende (Online-Live-Seminar), in Präsenz im Klassenverband. Wir sind in einem sehr schönem Seminarhotel (Kunze Hof, Seefeld/Stadland) untergebracht und werden dort verpflegt. Den Ausbildungsauftritt bildet ein Seminar von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag mit 20 Unterrichtsstunden (USTD). Die folgenden sieben Module beginnen jeweils mittwochs nachmittags mit dem gemeinsamen Kaffeetrinken und enden sonntags mit dem gemeinsamen Mittagessen. Ein Modul umfasst 40 USTD.

Die aktuell geplanten Termine für den Ausbildungsgang 2024 / 2026:

28.06. – 30.06.2024

13.11. – 17.11.2024

12.03. – 16.03.2025

25.06. – 29.06.2025

29.10. – 02.11.2025

04.03. – 08.03.2026

24.06. – 28.06.2026

14.10. – 18.10.2026

Grundsätzlich sind die Termine unsererseits fest geplant (im März und Oktober 2026 kann es noch zu Verschiebungen um eine Woche kommen) und wir tun alles, um die Termine einzuhalten. Dennoch kann es durch unvorhersehbare Widrigkeiten, wie beispielsweise gesetzliche Verbote im Rahmen der Pandemievorkehrungen, Dozentenerkrankung o.ä. zu Terminverschiebungen kommen. Im Präsenzunterricht sorgen wir für die Einhaltung aller

zum aktuellen Zeitpunkt gültigen / erforderlichen Hygienemaßnahmen. Wir behalten uns vor, theoretische Unterrichtseinheiten notfalls online anzubieten.

Auch bei unseren Teilnehmenden kann es zu unvorhersehbaren oder unbeeinflussbaren Widrigkeiten kommen, die eine Teilnahme verhindern. Wir bieten drei Möglichkeiten, die versäumten Unterrichtsstunden nachzuholen. Sie könnten am nachfolgenden Ausbildungsgang teilnehmen. Sie könnten an unseren QFG-Wochenendseminaren teilnehmen. Sie könnten an unserem Zusatzmodul, das zwischen dem 6. Und 7. Modul stattfinden wird, teilnehmen.

Sofern sich nicht genügend Teilnehmende finden, wird der Ausbildungsbeginn, unter Beibehaltung der späteren Termine, verschoben.

Abschluss der Ausbildung

Als Absolvent*in unserer Ausbildung erhalten Sie ein Modulhandbuch und ein Zertifikat, mit dem Sie der GKV/ZPP nachweisen, dass Sie hinsichtlich ihrer Qigong - Ausbildung entsprechend der Kriterien für Qigong-Kursleiter*innen, wie sie im Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes GKV (Fassung 27.03.2023, ergänzende Kommentare April 2024) gefordert sind, erfolgreich ausgebildet sind. Erfahrungsgemäß gibt es während der laufenden Ausbildung immer wieder Veränderungen der Anforderungen von GKV / ZPP. Diese waren bislang, aufgrund unserer eigenen hohen Ansprüche bereits in unserer Ausbildung erfüllt oder konnten immer gut in die laufende Ausbildung integrieren werden. Damit sind unsere Absolvent*innen immer auf dem neuesten Stand der Ausbildungsanforderungen und nicht unter Druck, Übergangsfristen einhalten zu müssen. Wir geben uns allergrößte Mühe, dass dies auch zukünftig so sein wird.

Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikates ist

- die Teilnahme an allen Unterrichtsstunden, ggf. unter Einberechnung der Ersatzstunden
- die vollständige Zahlung der Ausbildungskosten

Vorstand:
Margit Gätjens / Dr. Christian Hellmann
Burghart Büssing / Martin Amendt
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

- eine positive Kompetenzentwicklung (Ausführung der Formen, Unterrichtskompetenz) während der Ausbildung und gute Fähigkeiten am Ende der Ausbildung
- eine schriftliche Abschlussarbeit, aus der Ihre persönliche und intensive Auseinandersetzung mit Qigong hervorgeht. Die Arbeit sollte 15 – 20 Seiten umfassen (freundliche Lesbarkeit, z.B. Schriftgröße 12, Zeilenabstand 1,5)
- eine erfolgreiche mündliche Prüfung im Sinne der Diskussion Ihrer Abschlussarbeit und sich ggf. daraus ergebende Fragen

Ausbildungskosten

Für das Auftaktmodul berechnen wir 350,00 €. Die Ausbildungskosten für die folgenden Module 1-7 betragen 4.950,00 €, wobei 150,00 € vom Auftaktmodul angerechnet werden, wenn der Ausbildungsvertrag nicht gekündigt wird. Wir bieten eine Ratenzahlung mit 23 Monatsraten á 230,00 € (beginnend am 01.08.24) an. Bei Einmalzahlung sparen Sie also mindestens 340,00 €. Eine Prüfungsgebühr fällt nicht an.

Inkludiert sind in den Ausbildungskosten die Bereitstellung von Lehrvideos und schriftlichen Lehrmaterialien (von kleineren Handouts bis hin zu umfangreichen Skripten). Exkludiert sind die Kosten für weitergehende Literatur (die nicht zwingend erforderlich ist), Reisekosten, sowie die Tagungspauschale (Unterkunft und Verpflegung), die an den Kunze-Hof zu entrichten ist. Wir konnten mit dem Kunze-Hof einen stabilen Preis bis zum Ausbildungsende vereinbaren.

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 (nicht zwingend) und Qigong in die Welt tragen. Sie sind bereit, sich zur Vorbereitung und 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 01.05.2024.

Senden Sie Ihr Bewerbungsschreiben bitte per E-Mail an gudrun.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!! Falls Sie zuvor noch Fragen haben, melden Sie sich herzlich gerne per Mail bei mir. Wir vereinbaren dann einen Telefontermin, so lassen sich Fragen am leichtesten klären.

Im Namen des Vorstandes der QFG

Gudrun Schley (Ausbildungskoordinatorin), gudrun.schley@qigong-fachgesellschaft.de

Telefon: 0151-5045836 (n.Vereinbarung)

Stand: 25.02.2024