

QIGONG AUSBILDUNG

Qigong Kursleiter
Zusatzqualifikation Prävention
Qigong Lehrer



LOTUS QIGONG • Markus Ruppert

Steinbacher Weg 12
87730 Bad Grönenbach

Tel.: 0 83 34 / 9 88 57 94

Email: mail@lotus-qigong.de

Web: www.lotus-qigong.de

Online-Learning: <https://masterclass.lotus-qigong.de>

Instagram: www.instagram.com/green_lotus_qigong/

Youtube: <https://www.youtube.com/nhpruppert/>



Ausbildung bei
LOTUS QIGONG

Inhalt

Vorwort - einige persönliche Worte	1
Ausbildung bei LOTUS QIGONG - die Zertifizierungsstufen	2
Ausbildungsorganisation - modular, ressourcenorientiert, flexibel	4
Qigong Kursleiter	5
Curriculum	6
Didaktik und Methodik für Qigong Kursleiter	9
Ausbildungsabschluss	10
Erfahrungsberichte, Lehrprobe	11
Abschlussarbeit	12
Zusatzqualifikation Prävention	13
Pädagogik, Unterrichtsgestaltung und Psychologie	14
Naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen	15
Qigong Lehrer	16
Curriculum	17
Abschluss	19

Die Gründe, sich für eine Qigong 氣功-Ausbildung zu entscheiden, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Manche möchten Qigong beruflich nutzen – in der Prävention, im Spannungsbereich oder im therapeutischen Kontext. Andere träumen davon, ihre Begeisterung weiterzugeben und selbst Kurse anzubieten. Viele spüren einfach die wohltuenden Effekte, die von Qigong ausgehen oder wollen Beschwerden lindern. Sie wollen tiefer eintauchen oder sich selbst besser kennenlernen. Manche sind fasziniert vom energetischen Erleben, andere suchen einen spirituellen Zugang zum Leben. Und viele möchten einfach mehr – mehr als das, was in einem wöchentlichen Abendkurs möglich ist.

Die Welt des Qigong ist ein nahezu unendlicher Erfahrungsraum, der jedem etwas zu bieten hat. Ich persönlich praktiziere diese Kunst seit nun über 25 Jahren mit großer Leidenschaft. Die Praktiken lassen mich meinen Körper SINNLICH erfahren. Mein Geist kommt schnell in einen ruhigen, stillen Zustand und erzeugt ein tiefes Gefühl von Verbundenheit. Für mich gibt es nichts SINNHAFTERES. Die Bewegungen fühlen sich ästhetisch an und viele körperliche Beschwerden und Stresssymptome durfte ich mit der Zeit hinter mir lassen.

Ganz besonders berührt bin ich von der Magie des Qì 氣 - diese feine, lebendige Energie, die durch den Körper fließt, unser gesamtes Wesen berührt und wandelt. Die verschiedenen Wahrnehmungen und Seinszustände, die über jeden alltäglichen Zustand hinaus gehen, faszinieren mich immer wieder aufs Neue. Meine Neugierde und die kindliche Freude am Entdecken werden mit jeder weiteren Erfahrung lebendiger – sie treiben mich an, immer neue Perspektiven zu erkunden.

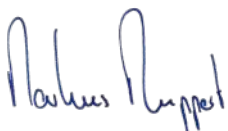
Im Zentrum jeder Qigong-Praxis steht die WAHR-NEHMUNG. – von Körper, Energie und Bewusstsein. Auch wenn wir gemeinsame Grundlagen und Bewegungsprinzipien teilen, bleibt das Erleben immer etwas stark Subjektives, etwas Intimes und Persönliches. Das Erleben und die Wahrnehmung ist bei jedem energetisch individuell geprägt bzw. zentriert.

Ein Entwicklungsweg im Qigong muss ab einem gewissen Grad genau jene Offenheit für die Persönlichkeit, das Selbst, das Individuum mitbringen, sonst kann das innere Selbst nicht erblühen. Standardisierte Ausbildungsstufen können hilfreich sein, aber sie dürfen nicht den Blick verstellen für das Wesentliche: das innere Erblühen, das sich nicht messen oder vergleichen lässt.

Qigong zu erlernen ist im Kern einfach – und zugleich eine besondere Kunst. Das Erlernen dieser Kunst basiert auf Übungspraxis und Erfahrung, beides Aspekte, die über das kognitive Verstehen hinaus gehen. Deshalb ist auch die Art der Begleitung so entscheidend. Für mich ist es die INNERE GRUNDHALTUNG, die zählt – die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler. Sie entscheidet, ob ein sicherer Entwicklungsraum entstehen kann. Wer bei LOTUS QIGONG einen Meister sucht, den man anhimmeln soll und dem man blind folgt, der sucht besser an anderer Stelle.

Ich lade dich ein, deinen ganz eigenen Weg zu gehen, um zu deiner Blüte zu finden. – und freue mich, dich dabei ein Stück begleiten zu dürfen. Ob für eine Zeit, ein paar Schritte oder immer wieder.

Herzlich



Tipp

Registrierte Dich gleich **kostenlos** auf unserer Online Learning Plattform MASTERCLASS

Link: <https://masterclass.lotus-qigong.de>

Die Ausbildungskonzepte bei LOTUS Qigong richten sich nach der Ausbildungsordnung (AO) des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT). LOTUS QIGONG ist dort anerkanntes Ausbildungsinstitut im Bereich Qigong. Die in der Ausbildungsordnung vorgesehenen Zertifizierungsstufen sind wie folgt aufgebaut:





Die Ausbildungen vermitteln fundiertes theoretisches Wissen und praktisches Können in der traditionellen Kunst der ganzheitlichen Gesundheitspflege nach der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ausbildungsbestandteile gliedern sich in folgende Bereiche:

	Qigong Kursleiter	Zusatzqualifikation Prävention	Qigong Lehrer	Qigong Ausbilder
fachpraktische Kompetenz	180 ZS	-	+ 120 ZS	+ 240 ZS
Fachübergreifende Kompetenz	30 ZS	-	+ 30 ZS	+ 30 ZS
Fachwissenschaftliche Kompetenz	30 ZS	120 ZS Didaktik & Medizinische Grundlagen	+ 120 ZS Inhalte siehe "Zusatzqualifikation Prävention"	+ 30 ZS
Ausbildungszeit	mind. 2 Jahre	+ mind. 1 Jahr	+ mind. 3 Jahre gesamt: mind. 5 Jahre	+ mind. 5 Jahre gesamt: mind. 10 Jahre
Unterrichtserfahrung	-	mind. 200 ZS	mind. 200 ZS	mind. 700 ZS + mind. 300 ZS Assistenz



Modulare Ausbildung für mehr Flexibilität

Die aktuelle Zeit erlaubt es vielen nicht, sich einem mehrjährigen nebenberuflichen Ausbildungsgang zu verpflichten. Es braucht heute modulare Ausbildungskonzepte, die jeder in seinen persönlichen Zeitplan integrieren kann. Wir öffnen uns mit unseren Ausbildungskonzepten genau diesen Anforderungen und unterstützen damit einige Vorteile für den Qigong Schüler:

- Flexibel und selbstbestimmt zum Qigong-Kursleiter und -Lehrer.
- Einstieg jederzeit möglich.
- Inhalte/Ausbildungsschwerpunkte sind individuell wählbar und belegbar.
- Flexible Kostenplanung / Kostenkontrolle.
- Flexible Zeiteinteilung im eigenen Lerntempo.
- Gleichzeitiges Angebot von Präsenz- und Online-Unterricht bietet Dir die größtmögliche individuelle Freiheit auf Deinem Wachstums-Weg.
- Solide Basis durch eine breit gefächerte theoretische und praktische Ausbildung.

Die verschiedenen Ausbildungsmodule umfassen Online-Kursangebote, Wochenenden und Intensiv-Seminarwochen. Die LIVE Online Angebote können bis zu max. 1/3 des Gesamtausbildungszeit auf die Ausbildung angerechnet werden, sofern eine Anwesenheit von 80% gewährleistet ist. Werden die 80% Anwesenheit nicht erfüllt, so kann dies durch zusätzliche Privatstunden ausgeglichen werden.

Ausbildungsmodule können entsprechend des Angebotes selbständig belegt und kombiniert werden. Die Erfüllung des Curriculums ist mit dem Ausbildungsmentor abzusprechen und im Kurspass zu dokumentieren.

Einführung

Die Qigong Kursleiterausbildung richtet sich an Menschen, die eine fundierte Ausbildung im Qigong anstreben. Für manche entwickelt sich das Interesse am eigenen Unterrichten erst im Laufe der Ausbildung. Die mindestens zweijährige Ausbildung ist eine intensive Schulung der Grundlagen des Qigong, die für die eigene Gesundheitspflege eingesetzt oder auch im eigenen Arbeitsumfeld weiterverwendet werden können. Verwandte Berufe, die von Qigong profitieren oder in denen Qigong gut eingesetzt werden kann sind: Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen, Heilpädagogen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte und Heilpraktiker, Psychologen oder ähnliche. Selbstverständlich sind diese Berufe nicht Voraussetzung für die Ausbildung zum Qigong Kursleiter.

Ziel der Qigong Kursleiter-Ausbildung ist es, Qigong kompetent, eigenständig und sicher praktizieren und weitergeben zu können. Wichtige Schlüsselpunkte einzelner Übungen sind bekannt und können sicher vermittelt werden. Die grundlegenden Bewegungsprinzipien wurden verstanden und können in die Praxis umgesetzt werden. Der vermittelte theoretische Hintergrund ermöglicht es dem Kursleiter die Übungen im medizinischen und kulturellen Kontext zu begreifen. Darüber hinaus erwirbt der Qigong-Kursleiter ein didaktisches und methodisches Basis-Handwerkszeug, um die Materie zielgruppengerecht vermitteln zu können.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Belastbarkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen.



Fachpraktische Kompetenz

2 Übungsreihen aus dem bewegten Qigong 氣功 (Donggong 動功)

- Die acht Brokatübungen (bā duàn jīn 八段錦) im Stehen und Sitzen
- Die achtzehnfache Methode des Taiji-Qigong (shí bā shì 十八式)

Übungen aus dem stillen Qigong (jìng gōng 靜功)

- Das innere Lächeln
- Kleiner himmlischer Kreislauf
- Sitzen in Stille
- Zhan Zhuang Gong – Stehen in Stille
- Abschlussübungen

Kleine Übungsreihen im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

- Ji Ben Gong 基本功 - Vorbereitungsübungen
- Die Atemblume
- Das Qi pflücken
- Die atmende Wirbelsäule
- Seidenübungen (chán sī gōng 纏絲功)
- Meridian Dehnungsübungen
- Masunaga Meridian Dehnungen

Selbstmassagen

- Gesichtsmassage
- Fußmassage
- Meridiane ausklopfen / ausstreichen
- Engpassmassage

Atemtechniken

- Natürliche Atmung, Flankenatmung
- Dantian-Atmung
- Paradoxe Atmung



Fachübergreifende Kompetenz

Kenntnisse allgemeine Qigong Theorie

- Definition und Charakteristika von Qigong
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Wurzeln im Qigong
- Haltung im Stehen und Sitzen
- Beckenhaltung und -bewegung
- Bewegung in der Nicht-Bewegung
- Widerstrebende Kräfte
- Die drei äußeren Schließungen (Gelenke beziehen sich im Druck aufeinander)
- Die drei inneren Schließungen (shén 神 - yì 意 - qì 氣 - lì 力)
- Bewegungsmodell nach den 5 Elementen
- Die 6 Leitkriterien
- Praktischer Einsatz wichtiger Akupunkturpunkte im Qigong (Bahui, Huiyin, Guanyuan, Mingmen, Shenshu, Laogong, Yongquan, etc.)
- Yin und Yang im Qigong
- Die drei Engpässe (unteres, mittleres und oberes Passtor)
- Erwünschte und unerwünschte Effekte
- Das daoistische Körpermodell im Qigong (physischer Körper, Energiekörper, Emotionalkörper)
- Geschwindigkeit und Rhythmik



Kenntnisse in westlicher und Chinesischer Medizin

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Gesundheitsbegriff/-verständnis
- Umgang mit Nebenwirkungen und Notfällen (Schwindel, Kollaps, Schwäche, psychische Ungleichgewichte)
- Grundverständnis der TCM und chinesischen Gesundheitspflege
- Zhang-Fu Organe, Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte

Fachwissenschaftliche Kompetenz

Philosophie und Geschichte

- Grundlagen zu Ursprung und kultureller Hintergrund (Quellen)
- Dao De Jing
- Wichtige Philosophen
- Vergleich Taoismus, Buddhismus, Konfuzianismus
- Über Qigong
 - Definition, Charakteristika, Wurzeln des Qigong (Quellen)
 - Grundlegende Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Qigong und Taijiquan
- Grundlagen der daoistischen Naturphilosophie
 - Die Polaritäts-Prinzipien (Yin Yang)
 - Grundlagen der Energie – Die drei Schätze Qi-Jin-Shen
 - Die 5 Elemente / Wandlungsphasen und Typenlehre
 - Das Meridiansystem (Funktion, Pathologien)
 - wichtige Akupunkturpunkte
(Qualifikation, Verwendung im Qigong, Unterscheidung Akupressur – Akupunktur – Qigong)

Traditionell Chinesische Medizin

Die Chinesische Medizin ist ein jahrtausendealtes Heilsystem, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Umwelt versteht. Im Mittelpunkt steht das Konzept des Qi, der Lebensenergie, die durch ein Netzwerk von Leitbahnen den Körper durchströmt. Ziel der Chinesischen Medizin ist es, das Gleichgewicht von Yin und Yang sowie den harmonischen Fluss des Qi zu erhalten oder wiederherzustellen.





Der Qigong Unterricht

Qigong ist eine besondere Bewegungskunst, die Atmung und Aufmerksamkeit gleichermaßen mit einbezieht, wie Bewegung und Haltung. Da es sich um sehr individuelle Erfahrungsspektren des Übenden handelt, ist für das Unterrichten von Qigong eine besondere Didaktik erforderlich.

Für die Qualifizierungsstufe des Qigong Kursleiters werden grundlegende Fähigkeiten vermittelt und geübt, die eine sichere Vermittlung der Qigong Praxis im Kursgeschehen ermöglichen sollen:

- **Kursaufbau**
 - Kursphasen (Begrüßung, Vorbereitung & hinführende Übungen, Übungsphase, Abschluss)
 - Roter Faden
 - Übung (Yin) – Übungsinhalt (Yang)
- **Gruppenarbeit**
 - Kleingruppe / Großgruppe / Einzelkorrektur / Partnerübung, Hilfe durch den wohlwollenden Lehrdruck
- **Lernschleifen**
- **Reflexion: Blitzlicht zum Abgleich individueller Erfahrungen in der Gruppe**
- **Grenzen erkennen / verstehen / erweitern**
- **Übertreibungen aufzeigen für klare Empfindungen**
- **Kontrastbildung für klare Wahrnehmung**
- **Verschiedene Übungsqualitäten (5 Elemente) aufzeigen**
- **Suche nach persönlichen Erfahrungen (z.B. Trampolin, über das Wasser gleiten), um zum eigenen Qigong-Vokabular zu finden**
- **Verbalisierung & Timing von verbaler Anleitung im Qigong Kontext**
- **Kommunikation mit Kursteilnehmern und Umgang mit schweren Kurssituationen**

Erfolgreich zur Kursleiter Qualifikation

Die Ausbildung umfasst mind. 240 Zeitstunden / 300 Unterrichtseinheiten und erstreckt sich über einen Zeitraum von mind. 2 Jahren. Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen. Eine Lehrprobe und Abschlussprüfung dienen zur Ermittlung der praktischen Fähigkeiten. Im modularen Aufbau ist das Studienheft zu pflegen, um die Erfüllung des Curriculums zu gewährleisten. Darüber hinaus wird die Teilnahme an einem fortlaufenden wöchentlichen Qigong Kurs empfohlen, um einen Eindruck vom Kursgeschehen zu gewinnen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhält der Teilnehmer ein Zertifikat zum/r „Qigong-Kursleiter/in“ und ist zur Beantragung des DDQT Gütesiegels berechtigt. Der Kursleiter ist berechtigt, nach Abschluss der Ausbildung zum Qigong Kursleiter im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten.

Zur Anerkennung bei Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) sind weitere (Grund-)Qualifikationen nachzuweisen. Das Ausbildungsmodul „Zusatzqualifikation Prävention“ orientiert sich an den Anforderungen der ZPP und kann an den Qigong Kursleiter angeschlossen werden.

Checkliste Qigong Kursleiter



- Teilnahme an mind. 240 Stunden Qigong Unterricht
- Erfüllung der Mindestanforderungen des Curriculums
- 2 Erfahrungsberichte
- 2 Privatstunden
- Lehrprobe und Supervision
- Abschlussarbeit
- Erfolgreiche praktische Abschlussprüfung
- Teilnahme an einem fortlaufenden Kurs

Erfahrungsberichte

Es empfiehlt sich zu jedem großen Themenblock („8 Brokatübungen“ und „18 fache Form des Taiji Qigong“) einen Erfahrungsbericht zu verfassen. Der Umfang sollte den Umfang von ein bis max. zwei DinA4 Seiten (Schriftgröße 11) nicht überschreiten. Der Erfahrungsbericht soll die persönlichen Erfahrungen und Empfindungen beim Üben und / oder die Auswirkungen auf den Alltag wiedergeben. Die Erfahrungsberichte dienen der Lernzielkontrolle und der Überprüfung, ob unerwünschte Übungseffekte auftreten.

Folgende Fragen können bei der Erstellung hilfreich sein:

- Welche Entwicklung/ Erfahrung ist eingetreten und wie lässt sie sich am besten beschreiben
- Durch was wurde die Entwicklung unterstützt bzw. ausgelöst?
- War es eine bewusste Entscheidung die zu dieser Entwicklung geführt hat?
- Hast Du Blockaden finden können, die Du mit Qigong identifizieren und überwinden konntest?
- Waren Deine Blockaden auch an anderen Beispielen im Alltag erkennbar?
- Wie kann Dir Deine Entwicklung im Alltag weiterhelfen?

Die Erfahrungen sollten auf das Übungssystem und die Qigong Grundprinzipien (z.B. sechs Schlüsselfaktoren) Bezug nehmen.

Lehrprobe

In der Lehrprobe hat jeder Ausbildungsteilnehmer die Chance, sich in einer halben Stunde im Unterrichten auszuprobieren. In vorher abgestimmten und vorbereiteten Themen simulieren wir eine Kurssituation. Der angehende Kursleiter erhält im Anschluss Feedback von der Gruppe.

Die Lehrprobe dient der Lernzielkontrolle, der Supervision und zum Aufdecken von Lernfeldern. Die schriftliche, tabellarische Ausarbeitung des Unterrichts zeigt, dass der angehende Kursleiter in der Lage ist einen Unterricht zu gestalten. Der Teilnehmer hat die Chance, sich in einem bekannten Umfeld auszuprobieren. Die Lehrprobe soll ermutigen und motivieren.



Tipp

In der Mediathek von www.lotus-qigong.de findest Du Vorlagen und Beispiele für tabellarische Ausarbeitung Deiner Lehrprobe
Link: <https://www.lotus-qigong.de/mediathek>

Abschlussarbeit Kurskonzept

Die Abschlussarbeit sollte ca. 10 bis max. 20 DinA4 Seiten umfassen. In der Arbeit soll erkennbar sein, dass der Absolvent in der Lage ist einen Kurs vorzubereiten und durchzuführen. Auf die jeweilige Kurssituation muss eingegangen werden und die Besonderheiten herausgearbeitet werden. Folgende Punkte müssen erkennbar sein:

- Persönliche Motivation
- Kursthema & Kurs-Ausschreibung
- Zielgruppe
- Pädagogische Kursplanung
- Kursinhalte
- Kursinhalte im Einzelnen
- Detaillierte Darstellung einer Kurseinheit
- Aussicht und weitere Entwicklung

Beispiele für Themen einer Abschlussarbeit:

- Qigong im Kindergarten
- Qigong für Senioren
- Qigong am Arbeitsplatz

Abschlussarbeit Fachbezogenes Thema

Alternativ kann der angehende Qigong Kursleiter auch ein Fachthema für die Abschlussarbeit wählen. Die Arbeit sollte ca. 10 bis max. 15 DinA4 Seiten umfassen. In der Arbeit soll erkennbar sein, dass der Absolvent ein wesentliches Verständnis vom Qigong erlangt hat und einen Bezug zu anderen Themengebieten herstellen kann.

Beispiele für Themen einer fachbezogenen Abschlussarbeit:

- Einsatz von Qigong in einer Praxis mit TCM Schwerpunkt
- Vergleich von Yoga und Qigong
- Tradition und Moderne: Die Vermittlung von Qigong im 21. Jahrhundert
- Die Auswirkung von Qigong auf das Nervensystem
- Der Einfluss des Daoismus und Buddhismus auf das Qigong





Qigong Kursleiter für Präventionskurse mit optionaler Bezuschussung

Mit der Zusatzqualifikation Prävention werden die Voraussetzungen zur Anerkennung der Qigong Kursleiter Ausbildung bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention der Krankenkassen) erlangt. Die Zusatzqualifikation Prävention setzt dabei mindestens eine Anerkennung der Ausbildung zum Qigong Kursleiter gemäß den allgemeinen Ausbildungsleitlinien voraus.



Für die Anerkennung bei der ZPP werden die geforderten Ausbildungsinhalte unabhängig von der Qigong Grundqualifikation (Kursleiter, Lehrer oder Ausbilder) gestellt. Sollten die hier geforderten Ausbildungsinhalte in der jeweiligen Grundausbildung fehlen, können die Fachinhalte durch dieses Ausbildungsmodul nachgeholt werden.

Die Inhalte dieser Ausbildung im Bereich fachwissenschaftliche Kompetenzen können in vollem Umfang auf die Qigong Lehrer-Ausbildung angerechnet werden, die auf diesen Grundlagen aufsetzt.

Zielsetzung: Die „Zusatzqualifikation Prävention“ soll Qigong-Lehrende weiter qualifizieren, damit sie auch die Voraussetzungen nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V erfüllen, um die Anerkennung durch die ZPP (Krankenkassen) erhalten zu können. Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an den allgemeinen Ausbildungsleitlinien des DDQT, insbesondere den Anforderungen der ZPP (AL-ZPP). Die Qualifizierung wird mit dem „DDQT Gütesiegel Lehrende Zusatzqualifikation ZPP“ bestätigt. Die endgültige Überprüfung und Anerkennung obliegt einzig der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Abgeschlossene Qigong Kursleiter- / Lehrer- oder Ausbilder Ausbildung (nach den allgemeinen Ausbildungsleitlinien des DDQT)

Für die Anerkennung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) weiterhin:

- Abschluss in einem anerkannten „weißen Beruf“, z.B. Studium der Sportwissenschaften, Psychologie oder Medizin, ODER:
- Alternativ: 200 Stunden Lehrerfahrung

Pädagogik, Unterrichtsgestaltung und Psychologie

30 ZS

Umfang & Inhalte

- Theorie im Online-Unterricht / Masterclass (ca. 10 ZS)
- Online Abschlussprüfung
- Praxiswochenende (20 ZS): „Teil 1: Pädagogik und Unterrichtsgestaltung“
 - Unterrichtsproben in verschiedenen Unterrichts-Settings
 - Eigenreflexion der Unterrichtsprobe
 - Feedbackrunden (Unterscheidung von subjektiver und objektiver Kritik)
 - Einsatz von Supervision (Beobachtung und Hilfe von außen)
 - Aus der Praxis für die Praxis
- Weiterführende Praxiswochenenden der Lehrer-Ausbildung
(nicht im Ausbildungsblock „Zusatzqualifikation Prävention“ enthalten)
 - „Teil 2 - Tools im Qigong Unterricht“
 - "Teil 3 - Psychologie in der Pädagogik - die Rolle des Lehrers"

Online-Lektionen

- Einführung: Qigong ist mehr als kognitives Lernen und erfordert eine besondere Pädagogik
- Organisation und Organisationsformen, Kursplanung
- Lernziele, Lerninhalte
- Stundenaufbau, Unterrichtsplanung, Unterrichtsphasen
- Verschiedene Beispiele für Eröffnungs- und Abschlussrituale
- Unterlagen für den Qigong Unterricht
- Unterrichtsformen (Frontal, Kleingruppe, Großgruppe ...)
- Methodische Maßnahmen (taktil, verbal-akustisch, optisch-visuell)
- Methodische Prinzipien im Sinne von Yin / Yang: Vom Leichten zum Schweren, vom Bewegungsprinzip zur Form (Choreographie), ruhige & bewegte Übungen, langsame & schnelle Ausführung, stehende & sitzende Ausführung, große & kleine Amplituden in den Bewegungen, Zeit für Lernen & für Üben, etc.
- Lernschleifen (z.B. Vormachen, Mitmachen, Nachmachen, Nachfragen, Korrektur)
- Methoden & Grenzen der Korrektur: Rückfragen, Erfolgskontrolle und Feedback, Berührung, Modellieren
- Vorbereitung des Unterrichtsentwurfs für das Präsenzwochenende
- Umgang mit Störungen (TZI)



Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

60 ZS

Umfang & Inhalte

- Theorie im Online-Unterricht / Masterclass (ca. 20 ZS)
- Online Abschlussprüfung
- Präsenzwochenende Teil 1 Bewegungsapparat (20 ZS)
 - Übungen zum Öffnen der Gelenke
 - Gelenkverbindungen / die äußeren Schließungen
 - Alignment im Qigong
 - Übungen zur Öffnung der Engpässe, Bewegungsdynamik an den Engpässen
 - Umgang mit typischen Beschwerdebildern im Qigong Unterricht
 - der „wohlwollende Lehrdruck“
- Präsenzwochenende Teil 2 Neurologie (20 ZS)
 - Grounding & Bouncing zur Nervenregulation
 - Ausrichtung der Aufmerksamkeit
 - Grenzen wahrnehmen und einhalten
 - das eigene Maß finden
 - Sicherheit im eigenen Körper finden
 - die Entspannungsreaktion
 - Vagus aktivierende Übungen
 - Atem und Entspannung

Online Lektionen

- Anatomie / Physiologie Bewegungsapparat mit Gelenken
(Fußgewölbe, Sprunggelenk, Knie, Hüftgelenk, Becken, Wirbelsäule, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenk, Hand, Schädel, Unterschied Sehnen, Muskeln, Faszien, Bänder)
- Funktionsketten
- Engpässe (unteres, mittleres, oberes Passtor)
- Biomechanik / Bodymechanik / funktionelle Bewegungslehre
- Pathologie
 - typische Beschwerdebilder (z.B. Knieschmerz, Nackenverspannung)
 - Umgang mit Beschwerden im Qigong Unterricht
- Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder
- Wesentliche weitere Organ- und Regulationssysteme
 - Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane
 - Herz-Kreislauf-Regulation
 - Die organischen Räume (Beckenraum, Bauchraum, Brustraum, Halsraum, Kopfraum, die "Erwärmer")
 - Atemmechanik
 - Das Immunsystem
 - Neuroendokrinologie
 - Psycho-Immunologie
- Wirkung und Behandlung von Stress, neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung
- Neurobiologie von Meditation

Ein Qigong Lehrer verfügt über ein so hohes Ausmaß an Erfahrung und Sicherheit in der Qigong Praxis und im Unterrichten dieser Kunst, so dass er sich weiterführenden Themengebieten öffnen kann. Dies kann die Umsetzung z.B. in Gruppen sein, in denen der individuelle Teilnehmer ein weitaus höheres Ausmaß an Aufmerksamkeit benötigt, als in Entspannungsgruppen. Ein Qigong Lehrer kann seine Fähigkeiten und Grundqualifikationen (z.B. Therapeut) in speziellen Aufgabenbereichen umsetzen und adaptieren, wie z.B. in einer Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Menschen.

Der routinierte Umgang mit den Grundprinzipien des Qigong erlaubt dem Qigong Lehrer die persönlichen und individuellen Wahrnehmungsräume zu erkunden. Der Qigong Lehrer entfaltet auch im Unterrichten seine Persönlichkeit und kennt die damit verbundenen Risiken.

Die Qigong Lehrer Ausbildung beinhaltet die Ausbildungsblöcke der „Zusatzqualifikation Prävention“ und baut darauf auf.

Ziel der Lehrer-Ausbildung

- Der Lehrer kennt seine eigenen persönlichen Stärken (Archetypen).
- Der Lehrer kann seine Stärken im Unterricht methodisch umsetzen.
- Der Lehrer kennt die Schattenseiten seiner Stärken und hat alternative Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung (spielt die Klaviatur auf allen Tönen).
- Der Lehrer kann Einzelpersonen und Gruppen in deren Lernprozess im Qigong aktiv begleiten und kompetent anleiten.
- Der Lehrer kann die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer einordnen und darauf eingehen
- Der Qigong-Lehrer kann verschiedene Qigong-Übungen und Übungssysteme situativ anpassen. Dabei berücksichtigt er die jeweilige Aufgabe und Situation. Er nutzt dafür sein Fachwissen und seine übergreifenden Kompetenzen. So kann er Qigong z.B. in der Prävention oder im Bereich Psychosomatik gezielt einsetzen.

Lehrer mit der Qualifikation Qigong Lehrer sind qualifiziert:

- fortlaufende Wochenkurse, Wochenend- und Blockseminare zu leiten.
- unter der Gesamtverantwortung einer Ausbildungsorganisation an der Ausbildung von Kursleitern eigenverantwortlich und an der Ausbildung von Lehrenden als Assistent mitzuwirken.
- Teilnehmer verantwortungsbewusst und zuverlässig in bzw. durch tief reichende Prozesse zu führen und zu begleiten.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang

- Der erfolgreiche Abschluss als Qigong Kursleiter
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen.

Fachpraktische Kompetenz

120 ZS

Allgemeine Übungspraxis

- Übung und Vertiefung weiterer Übungsreihen aus dem bewegten Qigong (Dong Gong)
- Übung und Vertiefung weiterer Übungsreihen aus dem stillen Qigong (Jing Gong)
- spezielle ergänzende Übungen zur Schulung von Bewegung, Haltung und Kraft
- Vertiefung der äußeren und inneren Wahrnehmungsfähigkeit
- Aspekte und Vertiefung Qigong spezifischer Energiearbeit
- Vertiefung Meditationstechniken

Didaktik im Qigong Unterricht

- Didaktisches Werkzeug im Qigong Unterricht
(Thera Bänder, Sitzball, Gewichte, Medizinball, Schnüre zur Visualisierung)
- Visualisierung und Einsatz der Aufmerksamkeit Yi
- "Der wohlwollende Lehrwiderstand" und Körperkontakt
- Versprachlichung der Bewegung
- Wie erkläre ich Bewegungsabläufe (anatomisch, bildhaft, metaphorisch, Geschichte, ...)?
- Wie viel Sprache ist notwendig, Lernfokus!
- Kurze, klare Sätze bilden.
- Körpersprache



Psychologie - die Rolle des Lehrers

- Wer bin ich? Lehre der Archetypen
- Wie gehe ich mit meiner Unsicherheit um?
- Was sind meine Strategien wenn ich unsicher bin?
- Die Wahrnehmungskanäle (S - I - B - A - M)
- Regulation des Nervensystems
- Bedürfnisse der Teilnehmer
- Die wohlwollende Grundhaltung des Lehrers (Selbstverständnis)
- Der wohlwollende Konjunktiv in der Kommunikation
- Akzeptanz des Teilnehmerstandorts
- Orientierung an den Stärken des Schülers
- Ressourcenorientierung
- Sprache im Qigong Unterricht
- Moderation/Leitung von Gruppen
- Rollenbewusstsein, Engagement & Distanz
- Was für ein Typus bin ich, was wäre ich gern
- Authentizität des Lehrers

Fachübergreifende Kompetenz 30 ZS

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (Online)

- Chinesische Lehre der Gesundheit und Prävention
- Vertiefende Chinesische Medizin (Meridiansystem in Stille und Bewegung, die Dantians)
- Salutogenese Konzept und alternative Präventionsmodelle
- die Substanzen des Lebens
- das chinesische Körper-Energie-Modell
- die Organ-Theorie

Fachwissenschaftliche Kompetenz 120 ZS

Pädagogik, Unterrichtsgestaltung und Psychologie

- Inhalte siehe "Zusatzqualifikation Prävention"



Ausbildungsabschluss Qigong Lehrer

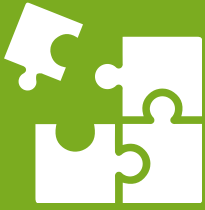
Die Ausbildung umfasst, aufbauend auf den Qigong Kursleiter, mind. 270 Zeitstunden / 360 Unterrichtseinheiten und erstreckt sich über einen Zeitraum von mind. 3 Jahren (Gesamtausbildungsdauer 5 Jahre). Bis zum Abschluss müssen mind. 200 Stunden selbst gehaltener Unterricht nachgewiesen werden.

Die Lehrerausbildung geht über die Erweiterung der fachpraktischen Übekompetenz hinaus. Vor allem der Mensch in seiner Rolle und Funktion als Lehrender steht im Fokus dieses persönlichen Entwicklungsprozesses. Dafür ist ein hohes Ausmaß an Selbsterfahrung und Reflexion notwendig. Die Teilnahme an einer Peer-Group bietet neben den Ausbildungsmodulen einen zusätzlichen Erfahrungsraum für Austausch und Reflexion. Er kann einen sicheren Rahmen für die persönliche Entfaltung bieten. Die Peer Group Treffen können in Präsenz oder auch Online abgehalten werden und sollten mindestens einmal monatlich stattfinden. Zur Unterstützung der Peer-Groups steht der Ausbilder zur Verfügung. Ausserdem stehen Unterrichtsmaterialien (Fragebögen, Feedback-Bögen) bereit.

Checkliste Qigong Lehrer



- Teilnahme an mind. 240 Stunden Qigong Unterricht
- Erfüllung der Mindestanforderungen des Curriculums
- 5 Privatstunden (werden mit je 3 ZS angerechnet)
- Teilnahme an einer Peer-Group inkl. Dokumentation
- Erfolgreiche schriftliche Abschlussprüfung



Modulare Ausbildung

Stell Dir Deine Ausbildung flexibel und deinen Ressourcen entsprechend selbst zusammen



Masterclass

Nutze die Möglichkeit moderner Lernsysteme. In der Masterclass findest Du zahlreiche unterstützende Video-Lektionen, LIVE-Zoom Termine und unterstützende Seminarunterlagen.



Lernen von Herz zu Herz

Trotz aller methodischer Kompetenz stehst Du als Mensch im Mittelpunkt. Ein achtsames Miteinander sowie die gemeinsame Freude und Neugier am Qigong bilden die Grundlage unseres Lernens.



LOTUS QIGONG wird vertreten durch: Markus Ruppert

Steinbacher Weg 12
87730 Bad Grönenbach

Tel: 0 83 34 / 9 88 57 94
Mobil: 01 71 / 1 44 0 66 4

Email: mail@lotus-qigong.de

