



# QIGONG AUSBILDUNGEN

**Markus Ruppert**  
Steinbacher Weg 12  
87730 Bad Grönenbach  
01 71 / 144 0 66 4  
mail@lotus-qigong.de

**Qigong Kursleiter:in**  
**Zusatzqualifikation Prävention**  
**Qigong Lehrer:in**

# MEHR ALS NUR EIN JOB



## **Die Entscheidung, eine Qigong-Ausbildung zu beginnen, ist so individuell wie die Menschen selbst.**

Manche möchten Qigong beruflich nutzen – in der Prävention, im therapeutischen Umfeld oder im Entspannungsbereich. Andere möchten ihre Begeisterung weitergeben und selbst Kurse leiten. Viele spüren die wohltuende Wirkung des Übens, möchten Beschwerden lindern oder einen tieferen Zugang zu sich selbst finden. Manche sind fasziniert vom energetischen Erleben, andere suchen einen spirituellen Weg.

## **Qigong ist ein Erfahrungsweg, der Körper, Atem und Bewusstsein verbindet – und weit über die reine Bewegungspraxis hinausgeht.**

Seit über 25 Jahren praktiziere ich diese Kunst mit großer Leidenschaft. Sie lässt mich meinen Körper bewusst erfahren, den Geist zur Ruhe kommen und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit spüren. Viele Beschwerden und Stresssymptome durfte ich hinter mir lassen. Besonders berührt mich das Qi – jene feine, lebendige Energie, die unser ganzes Wesen durchdringt und wandelt.

## **Im Zentrum jeder Qigong-Praxis steht die Wahrnehmung von Körper, Energie und Bewusstsein.**

Jeder Mensch erlebt Qigong auf seine eigene Weise. Ein Entwicklungsweg braucht Offenheit für das Individuelle, sonst kann das innere Selbst nicht erblühen. Standardisierte Ausbildungsstufen können Orientierung geben, dürfen aber nie den Blick für das Wesentliche verstellen: dein persönliches Erblühen.

## **Qigong zu erlernen ist einfach – und zugleich eine 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.

Ich lade dich ein, deinen eigenen Weg zu gehen – zu wachsen, zu blühen und dich selbst zu entdecken.

Herzlichst

**Markus Ruppert**  
Qigong Lehrer & Ausbilder



## TIPP

Registrierte dich gleich kostenlos auf unserer Online Learning Plattform MASTERCLASS. Hier findest du zahlreiche kostenlose Videos zum Mitüben und auch weiterführende Kurse:  
Link: <https://masterclass.lotus-qigong.de>

# ZERTIFIZIERUNGSTUFEN BEI LOTUS QIGONG

## Anerkannte DDQT Ausbildungsorganisation

Die Ausbildungskonzepte bei LOTUS QIGONG richten sich nach der Ausbildungsordnung (AO) des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan ([www.ddqt.de](http://www.ddqt.de)). LOTUS QIGONG ist dort anerkanntes Ausbildungsinstitut im Bereich Qigong.



Unsere Qigong-Ausbildungen basieren auf einem modularen Konzept, das sich flexibel in jeden persönlichen Zeitplan integrieren lässt. Dadurch profitierst du von zahlreichen Vorteilen:

- » Einstieg jederzeit möglich
- » Flexibele Zeiteinteilung
- » Individuell wählbare Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte

Präsenzseminare finden vorwiegend im Allgäu und in München statt. Online! Abende ergänzen die Ausbildung flexibel: Du übst regelmäßig von zuhause aus, und dank der Aufzeichnungen kannst du wichtige Inhalte jederzeit wiederholen oder Versäumtes nachholen. Online-Module können bis zu einem Drittel auf die Ausbildungszeit angerechnet werden. Die Online-Angebote sind dabei als Option gedacht. Wer seinem Lerntyp entsprechend lieber ausschließlich in Präsenz lernt, gestaltet die gesamte Ausbildung selbstverständlich auch so.

## BUCHEMPFEHLUNGEN

### GRUNDLAGEN DES QIGONG

Dieses Buch vermittelt die Grundlagen des Qigong und eröffnet den Weg zu inneren Erlebniswelten, sodass Qigong von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg wird.

**Autor:** Markus Ruppert  
**ISBN:** 978-3964748133  
**Buchpreis:** 29,95 €



Buchbestellung

### MERIDIAN QIGONG

Das Meridian Qigong zeichnet sich durch seine präzise Umsetzung der chinesischen Meridian- und Energielehre aus. In den Übungen werden Meridianverläufe aktiviert und spürbar erlebt.

**Autor:** Markus Ruppert  
**ISBN:** 978-3982503608  
**Buchpreis:** 39,95 €



### DIE 18 FORMEN DES TAIJI-QIGONG

Die 18 Formen des Taiji Qigong - Shíbā Shì verständlich erklärt – mit vielen Illustrationen, Wirkungshinweisen und Hinweisen zur inneren Ausrichtung für Praxis & Unterricht.

**Autor:** Markus Ruppert  
**ISBN:** 978-3-982503615  
**Buchpreis:** 22,90 €



# QIGONG KURSLEITER:IN

Der Abschluss als Qigong Kursleiter:in qualifiziert dich, Qigong-Gruppen selbstständig zu leiten und dein Wissen in eigenen Kursen weiterzugeben. Der Weg zur Kursleitung dauert mindestens zwei Jahre und umfasst insgesamt 240 Ausbildungsstunden, aufgeteilt in Übepraxis, theoretisches Verständnis und die Auseinandersetzung mit Philosophie und Geschichte des Qigong.

## 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 Teilnehmenden, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen
- » Die Teilnahme an einem fortlaufenden Qigong Kurs in deiner Nähe

Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen. Eine Kurspräsentation und die praktische Abschlussprüfung dienen zur Ermittlung der Fähigkeiten. Im modularen Aufbau ist das Studienheft zu pflegen, um die Erfüllung des Curriculums zu gewährleisten.

## GESTALTE DEINE AUSBILDUNGSMODULE

### ÜBUNGSREIHEN

- » 8 Brokate Basis (16 ZS)
- » 8 Brokate Aufbau (16 ZS)
- » 8 Brokate Online! (40 ZS)
- » 18 Formen Basis (16 ZS)
- » 18 Formen Aufbau (16 ZS)
- » 18 Formen Online! (40 ZS)

### GRUNDLAGEN

- » Struktur & Dynamik (16 ZS)
- » Wirbelsäule im Qigong (16 ZS)
- » Die Atmung im Qigong (16 ZS)
- » Die Dynamik der Stille (16 ZS)
- » kleinere Übungsreihen (16 ZS)

### BEGLEITMODUL

- » Videos zu den Übungsreihen
- » Propädeutika zur Lehrprobe, Abschlussarbeit, etc.
- » Grundlagen der TCM & Medizin
- » Grundlagen der Didaktik
- » 2 Privatstunden
- » Abschlussprüfung

# ZUSATZQUALIFIKATION PRÄVENTION

Die Zusatzqualifikation Prävention qualifiziert dich für die Prüfung deiner Anerkennung als Kursleiter:in bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V. Sie setzt die abgeschlossene Kursleiter-Ausbildung voraus **und kann in vollem Umfang auf die Qigong Lehrer-Ausbildung angerechnet werden.**

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- » Abgeschlossene Ausbildung zur / zum Qigong Kursleiter:in (nach den allgemeinen Ausbildungsleitlinien des DDQT)

## AUSBILDUNGSMODULE

### PÄDAGOGIK & DIDAKTIK "VON HERZ ZU HERZ"

- » Sicherheit gewinnen (30 ZS)

### MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

- » Innere Architektur (40 ZS)
- » Trauma & Qigong (25 ZS)
- » Trainingslehre (25 ZS)

### LEHRERFAHRUNG

Nachweis von mindestens 200 h Lehrerfahrung, sofern kein staatlich anerkannter Beruf oder Studienabschluss mit fachwissenschaftlichem Bezug vorhanden ist.

# QIGONG LEHRER:IN

Als Qigong Lehrer:in hast du ein hohes Maß an Erfahrung und Sicherheit erreicht. Du unterrichtest mit persönlicher Handschrift, begleitest auch anspruchsvolle Zielgruppen und bringst deine eigenen Fähigkeiten und Grundqualifikationen gezielt in deine Arbeit ein. Die Gesamtbildungszeit beträgt mind. 500 ZS über mind. 5 Jahre Ausbildungsdauer.

## 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.
- » 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.

## Mit der Qualifikation Qigong Lehrer:in bist du 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 Assistenz 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:in
- » Die Selbstverpflichtung der Teilnehmenden, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen.

# QIGONG LEHRER:IN

Als Qigong Lehrer:in hast du ein hohes Maß an Erfahrung und Sicherheit erreicht. Du unterrichtest mit persönlicher Handschrift, begleitest auch anspruchsvolle Zielgruppen und bringst deine eigenen Fähigkeiten und Grundqualifikationen gezielt in deine Arbeit ein. Die Gesamtbildungszeit beträgt mind. 500 ZS über mind. 5 Jahre Ausbildungsdauer.

## AUSBILDUNGSMODULE

### ZUSATZQUALIFIKATION PRÄVENTION

#### FACHPRAXIS (90 ZS)

- mind. 1 weitere Übungsreihe:
- » Meridian Qigong
  - » Fan Huan Gong
  - » Chan Mi Gong Basisübungen

#### PÄDAGOGIK & DIDAKTIK "VON HERZ ZU HERZ"

- Gesamt mind. 40 ZS
- » Vielfalt leben - Methodik
  - » In mir zuhause – Persönlichkeit

#### MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

- » TCM für Qigong Lehrer (30 ZS)

## ABSCHLUSSPRÜFUNG