



**Heike Seeberger**

Heilpraktikerin

Qigong-Lehrerin

Kernerstraße 27

71672 Marbach

Telefon (07144) 91132

[www.heike-seeberger.de](http://www.heike-seeberger.de)

## QIGONG-KURSLEITER- UND QIGONG-LEHRER-AUSBILDUNG

Die Ausbildung richtet sich nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) und dem Dachverband (DDQT) und wird daher von der DQGG und dem DDQT anerkannt. Hiermit ist auch der Erwerb des Gütesiegels des DDQT möglich. Für eine Anerkennung durch die Krankenkassen ist dies eine gute Voraussetzung.

### Die Ausbildung erfolgt grundsätzlich in 2 Stufen

Jede dieser Stufen umfasst 15 Wochenenden à 12,5 Stunden (Sa: 10 – 18, So: 9 – 16.30 Uhr). Dazu kommt jeweils ein Prüfungswochenende.

- Qigong-Kursleiter: nach 187,5 Zeitstunden (250 Unterrichtseinheiten) findet eine Kursleiter-Prüfung statt, nach der Qigong an der VHS, in Sportvereinen o.ä. unterrichtet werden kann.
- Qigong-Lehrer mit weiteren 187,5 Zeitstunden (baut auf dem Kursleiter auf, also insgesamt 500 Unterrichtseinheiten) und Prüfung. Voraussetzung für diese Prüfung ist bereits Unterrichtserfahrung. Hier können auch Kursleiterinnen von älteren oder anderen Kursleiter-Ausbildungen teilnehmen.

Die Kosten je Wochenende sind 150,- € und 150,- € für die Prüfung.

Kursort ist in der Regel Marbach am Neckar.

Ausbilderinnen sind Heike Seeberger und Gerda Fürstnhöfer. Wir sind beide Ausbilderinnen der Deutschen Qigong Gesellschaft. Für die Qigong-Lehrer-Ausbildung können evtl. weitere AusbilderInnen dazukommen.

Um die Ausbildung möglichst offen und flexibel zu halten, möchte ich die „Regel-Ausbildung“ mit einer „freien Ausbildung“ kombinieren.

### „Regel-Ausbildung“ heißt:

Die Teilnehmer/innen beginnen mit dem ersten Seminar der Ausbildung und schließen nach 2 Jahren die 1. Stufe der Ausbildung mit der Prüfung zum/zur

Qigong-Kursleiter/in ab. Sie können dann mit dem Unterrichten beginnen, ggf. neben der anschließenden 2. Stufe der Ausbildung her, die dann nach weiteren zwei Jahren mit der Prüfung zum/zur Qigong-Lehrer/in abschließt. Diese „Regel-Ausbildung“ wird unten beschrieben.

Vorteil: die Reihenfolge der aufeinander aufbauenden Seminare bleibt erhalten, die Teilnahme an den einzelnen Seminaren ist gesichert.

### „Freie Ausbildung“ heißt:

- bis zur jeweiligen Prüfung kann mehr Zeit vergehen,
- die Seminare können bei verschiedenen Ausbilder/innen der DQGG frei gewählt werden (vorausgesetzt, in den entsprechenden Seminaren ist noch Platz frei),
- die Reihenfolge muss nicht unbedingt gewahrt sein, bei manchen Seminaren ist dies aber anzuraten.

Diese Form der Ausbildung erfordert zusätzlich die Anmeldung bei der Geschäftsstelle der DQGG (Sie bekommen dort einen Ordner, in den Seminarbelege und Kommentare dazu abgeheftet werden) und sie erfordert beratende Mentoren-Tätigkeit. Diese biete ich ggf. zu einem Stundensatz von 40,-€ an.

### Voraussetzung für die Teilnahme:

- 2 Jahre Übe-Erfahrung in Qigong oder ähnlichen Verfahren (ggf. Rücksprache mit Ausbildern)
- Mitglied der DQGG sein bzw. werden

Ziel: Zertifikat: „Qigong-Kursleiterin der DQGG“ bzw. „Qigong-Lehrerin der DQGG“

### Aufwand außer den Wochenenden:

- tägl. Übung von mind. ½ Std, kurzes Übe-Tagebuch
- Literaturarbeit in geringem Umfang
- 2 Hausarbeiten (mind. 5 Seiten) für die Kursleiter- und die Lehrer-Prüfung; weitere kleine Hausarbeiten während der Ausbildung sind freiwillig

## Aufbau der Kursleiter-Ausbildung (erste Stufe):

### 6 WE Basis-Unterricht

Die Basiswochenenden beinhalten:

- Grundbegriffe des Qigong
- äußere / innere Haltung
- Grundprinzipien des Qigong, 3 Grundregulationen
- geschichtlich/philosophische Hintergründe und Richtungen/Methoden des Qigong
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- kleine in sich geschlossene Übungen und Übungsfolgen
  - Ursprung des Lichts
  - 3-fache Gestalt
  - Schwimmender Drache
  - Verbindung zu Himmel und Erde
  - Dantian-Übungen
  - Qigong-Massagen
  - vorbereitende Übungen
  - Einführung in das Qigong-Gehen
- Wiederholung, Vertiefung auch der Themen anderer Seminare, Üben der Übungsvermittlung

Die Basisseminare teilen sich auf in:

- 1 WE allgemeine Qigong-Basis
- 4 WE Qigong-Basis mit jeweils kleinen Einheiten zu Anatomie und Gesundheitslehre. Dabei werden für das Qigong und die Kursleitung wichtige, funktionsbezogene anatomische Kenntnisse sowie die wichtigsten Gesundheitsstörungen vermittelt. Die allgemeine Anatomie tritt dabei in den Hintergrund. Die Themen gliedern sich grob in
  - Bewegungslehre, Spiraldynamik
  - Atem, Kreislauf
  - Verdauung, Haut, Immunsystem
  - Nervensystem, Endokrinum, Regelkreise
 und sind am WE eingebettet in allgemeine und auf die jeweilige Thematik bezogene Qigong-Basis.
- 1 WE Wiederholungen, Prüfungsvorbereitung

### 3 WE TCM und Qigong

Auch bei den TCM-Seminaren wird der theoretische Inhalt eingebettet in Qigong-Übungen. Themen sind:

#### Kursleiter-Prüfung

Die Prüfung findet regulär nach den beschriebenen 250 Unterrichtsstunden statt. Es ist dafür rechtzeitig eine schriftliche Hausarbeit zu einem Qigong-bezogenen Thema abzugeben. Dies kann auch den persönlichen Werdegang oder erste eigene Unterrichtskonzepte zum Thema Qigong beinhalten. Die Prüfung selbst beinhaltet eine Lehrprobe sowie einen schriftlichen und mündlichen Teil.

- Grundbegriffe und Prinzipien der TCM
  - Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Methodenüberblick
  - Yin/Yang
  - Vitalsubstanzen
- Meridian-Lehre
- Elemente-Lehre, ZangFu, TCM-Diagnostik (Einführung)

Zu diesen Themen werden jeweils passende Übungen gelernt (z.B. Meridian-Übungen, Elemente-QG, Heilende Laute)

### 3 WE mit einer längeren Übungsreihe - „18 Übungen des Taiji Qigong“

Diese Übungsfolge ist sehr populär und für den Anfänger-Unterricht gut geeignet. Sie wird am ersten WE komplett erlernt und am 2. korrigiert, vertieft und bezüglich ihrer Wirkungen betrachtet (auch Varianten). Am 3. WE wird nochmals korrigiert, vertieft und dabei das Unterrichten der Form geübt.

### 2 WE Pädagogik / Didaktik des Qigong

- Allgemeine Pädagogik im Hinblick auf Qigong-Vermittlung  
Erwachsenenbildung/ Lebenslanges Lernen
- Didaktik / Methodik des QG-Unterrichtens  
Aufbau und Gestaltung von Kurs-Einheiten
- Grundlagen des Gruppenleitens anhand der TZI (Themenzentrierte Interaktion)
- Üben des Anleitens

### 1 WE Stille Übungen

Dieses Wochenende soll in stille Übungen einführen und dabei Wesen, Abgrenzung, Verständnis von stillen Übungen darstellen und erfahrbar machen. Es wird die folgenden Übungen beinhalten:

- Arbeit mit dem Atem, Arbeit mit Aufmerksamkeitsführung
- Kleiner Energie-Kreislauf
- Zhan Zhuang (Stehen wie ein Baum)
- Sitzen in der Stille

Darüber hinaus sind kleine stille Übungen auch z.T. Bestandteil in den anderen Seminaren.

## **Lehrer-Ausbildung (2. Stufe)**

### **2 längere Qigong-Formen mit je 4 WE**

Die Form wird an den ersten 2 WE erlernt, mit dem 3. WE korrigiert und vertieft. Am 4. WE kommen Überlegungen zum Unterrichten dazu.

- Fanhuangong (Heike Seeberger)
- Fliegender Kranich (Gerda Fürstenhöfer)

### **3 Wochenenden Basis:**

Vertiefung z.B. des Dantian-Verständnisses, der Atem-Formen, der Spiraldynamik, der Aufrichtung, Qi-Wahrnehmung, Erfahrung in spontanem QG, Vertiefung der philosophischen Hintergründe, Vertiefung erlernter Übungen

### **2 Wochenenden stille Übungen**

Vertiefung bekannter Übungen, Visualisierungsmöglichkeiten, Atemarbeit, Meditationsformen / -übungen, QG und Spiritualität

### **1 Wochenende TCM-Weiterführung**

Vertiefung der in der Kursleiter-Ausbildung vermittelten TCM Grundlagen; Sondergefäße, Vertiefung des Gelernten mit Übungen; Erkennen wichtiger pathologischer Muster, Wirkung von Übungsbeispiele aus Sicht der TCM

### **1 Wochenende Pädagogik/Didaktik**

- Reflexion der eigenen Motivation
- Orientierung: Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen,
- Anpassung von Übungen, Organisationsformen,
- Konzeptionen, Ausschreibungen
- Bedeutung der Lernumgebung
- Unterrichtsversuche mit dem eigenen Repertoire
- die eigene Lehrpersönlichkeit

### **Qigong-Lehrer-Prüfung**

Es wird eine Anzahl von 60 eigenständig unterrichteten Zeitstunden (entspricht 80 Unterrichtseinheiten) vorausgesetzt.

Für die rechtzeitig abzugebende Hausarbeit sollten sich die TN mit einem Qigong-Thema auseinandersetzen und dieses anhand eigener Erfahrung reflektieren. Am Prüfungswochenende folgen schriftliche Prüfung, Lehrprobe und mündliche Prüfung.

## **Ausbilderinnen**

### **Heike Seeberger**

Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin und Ausbilderin der DQGG, Shiatsu-Therapeutin, Traditionelle Chinesische Medizin, Ohrakupunktur

**Qigong-Formen u.a.:** Fliegender Kranich, Fanhuangong, 18 Übungen des Taiji Qigong, Meridian-Qigong, Fan Teng Gong

**Adresse:** Kernerstr. 27, 71672 Marbach

Tel: 07144 – 91132

[qigong@heike-seeberger.de](mailto:qigong@heike-seeberger.de)

[www.heike-seeberger.de](http://www.heike-seeberger.de)

### **Gerda Fürstenhöfer**

Pädagogin (in Lehramt und Erwachsenenbildung), Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin der DQGG, weitere Ausbildungen in: Taiji, Shiatsu, Reflexzonenmassage, Dorn-Breuss-Massage

**Qigong-Formen u.a.:** Fliegender Kranich, Stilles Qigong, Fanhuangong, Meridian-Qigong, ChanMi Qigong

**Adresse:** Am Galgenbühl 13, 91161 Hilpoltstein

Tel./Fax: 09174 – 491339

[info@qi-harmonie.de](mailto:info@qi-harmonie.de)

[www.qi-harmonie.de](http://www.qi-harmonie.de)

## **Vorläufige Termine der nächsten Kursleiter-Ausbildung**

- 2012:** 24./25. März Basis 1 - Heike  
 19./20. Mai Basis 2 - Heike  
 14./15. Juli Basis 3 - Heike  
 6./7. Okt. TCM 1 - Heike  
 3./4. Nov. TCM 2 - Heike  
 15./16. Dez. Stille Übungen - Gerda
- 2013:** 2./3. Feb. 18 Übungen 1 - Heike  
 16./17. März 18 Übungen 2 - Heike  
 11./12. Mai Basis 4 - Gerda  
 15./16. Juni Pädagogik/Didaktik 1 - Gerda  
 20./21. Juli TCM 3 - Heike  
 21./22. Sept. 18 Übungen 3 - Heike  
 9./10. Nov. Basis 5 - Heike  
 14./15. Dez. Pädagogik/Didaktik 2 - Gerda
- 2014:** 25./26. Jan. Basis 6 - Heike  
 15./16. März Kursleiter-Prüfung - Gerda und Heike

Die Termine der anschließenden Qigong-Lehrer-Ausbildung werden später bekanntgegeben.

## **Vorläufige Termine der nächsten Qigong-Lehrer-Ausbildung**

- 2012:** 22./23. Sept. Basis 1 - Heike  
 20./21. Okt. Fanhuangong 1 - Heike  
 1./2. Dez. Fanhuangong 2 - Heike
- 2013:** 26./27. Jan. Basis 2 - Gerda  
 9./10. März Fanhuangong 3 - Heike  
 27./28. April Stilles Qigong 1 - Gerda  
 8./9. Juni TCM - Heike  
 13./14. Juli Fanhuangong 4 - Heike  
 14./15. Sept. Fliegender Kranich 1 - Gerda  
 19./20. Okt. Fliegender Kranich 2 - Gerda  
 30.11./1.12. Pädagogik/Didaktik - Gerda
- 2014:** 18./19. Jan. Fliegender Kranich 3 - Gerda  
 22./23. Feb. Stilles Qigong 2 - Heike  
 5./6. April Fliegender Kranich 4 - Gerda  
 24./25. Mai Basis 3 - Heike  
 5./6. Juli Prüfungswochenende - Gerda und Heike

Die Kurse können auch von Personen besucht werden, die in der freien Ausbildung sind, ebenso von Personen, die für die Krankenkassen 300 Stunden Ausbildung nachweisen wollen und bisher eine Kursleiter-Ausbildung mit 250 Unterrichtsstunden absolviert haben.