



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)
Jungerhalde / 78464 Konstanz
Tel 07531 / 726 0890 Mobil 0177 / 5432 329
www.Punkt-Balance.de email: soeren@Punkt-Balance.de

Anerkannte Ausbildung (DDQT & SGQT) zum Qigong – Kursleiter in Konstanz

Einstiegswochenende: 9. / 10.07.11 (auch späterer Einstieg möglich)

(Bezuschussung mittels Bildungsprämie möglich)

Ausbildungsumfang: 300 UE über 2 Jahre (ca. 7 WE / Jahr)

Weitere Infos und Anmeldung über www.paracelsus.de oder auf Anfrage

Qigong ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist ein ganzheitliches, althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Qigong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse und ist eine bewährte Form der Selbstregulation und fördert die Gesundheitskompetenz. Immer mehr Kliniken und Einrichtungen in Prävention und Rehabilitation erkennen das Potential dieser Methode. Die Ausbildung richtet sich an alle, die Qigong intensiv lernen und praktizieren möchten. Sie richtet sich besonders an Teilnehmer/ innen, welche Qigong in eigenen Kursen weitergeben (Kursleiter), bzw. innerhalb ihres Berufsfeldes wie Ergo-, Physio-, Psycho- oder Sport- und Bewegungstherapie, Pädagogik usw. einsetzen möchten.

Ziel der Ausbildung ist, die Teilnehmer/ innen zu befähigen, Qigong eigenständig und kompetent weiterzugeben. Basis dafür sind die erworbenen Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis. Die TN erlernen einige Standardübungen der verschiedenen Qigong - Schulen und Richtungen. Es wird ein ausreichend großes Übungsgut für die Praxis erworben. Dabei werden die Stil übergreifenden Wirkungsprinzipien (Körper, Atmung, Geist) des Qigong erfahren und angewandt.

Der Lehrgang muss regelmäßig besucht werden. Theoretische Kenntnisse und didaktische Fähigkeiten werden überprüft (Lehrprobe und Erfahrungsberichte). Die Ausbildung entspricht den allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen und Schweizer Dachverbandes für Qigong und Taiji (DDQT & SGQT)) und ist von diesen anerkannt. Danach muss die Ausbildung auf 2 Jahre verteilt sein und mindestens 300 UE beinhalten. Die Ausbildung ist auch in der Schweiz anerkannt. Bereits absolvierte Stunden /Seminare können nach Absprache anerkannt finden.

Der erfolgreiche Abschluss ermöglicht eine **Zertifizierung als Qigong – Kursleiter / Therapeut**. Damit ist bei vorhandenem Grundberuf (Arzt, Physiotherapeut, Psychologe, Gymnastiklehrerin, Sportlehrer usw.) eine Anerkennung durch die Krankenkassen gegeben (gemäß § 20 SGB V). Die Kursleiterausbildung ist die Basis der Qigong - Lehrerausbildung (insgesamt 500 UE). In der Schweiz sind für den Kursleiter 320 UE und für den Lehrer 560 UE notwendig.

Die Ausbildung wird geleitet von Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut, anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder, Mitglied im DDQT und SGQT). Zu bestimmten Themen können Gastlehrer referieren .



Inhalte

Qigong Praxis

- eine längere Übungsfolge aus dem Bereich des bewegten Qigong (Donggong) mit Verbindung von Ruhe und Bewegung:
15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Spiel der 5 Tiere
- kürzere, in sich abgeschlossene Übungsfolgen des Donggong (8 Brokate im Stehen und Sitzen), Gesundheitsschützendes Qigong und eine weitere Organ Übungsreihe (Herz- Nieren Qigong)
- Basisübungen für den Einsteigerunterricht (Harmonie Übung, 18 fache Bewegungsfolge, Öffnen der Energietore, Tageslauf der Krähe, Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung, Standübungen (Zhang Zhuang), Ruhe- und Entspannungsübungen (Fang Sung Gong)
- Basisübungen des Stillen Qigong (Jinggong): Kleiner Kreislauf und Inneres Lächeln,
- Grundlagen der Selbstmassage (Tuina)
- Qigong mit verschiedenen Zielgruppen: Kinder, Senioren, Behinderte, Kranke

Qigong Theorie

- Grundbegriffe des Qigong
- Kenntnis der 3 Säulen / Regulierungen
- Geschichte / Tradition / Stile und Systeme
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Innere und äußere Haltung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Ziel: Verständnis für die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen durch die TCM

- Yin / Yang Theorie und 5 Wandlungsphasen
- Bereiche der TCM
- Chinesisches Körper Energiemodell
- Meridiane / Funktionskreise / Vitalsubstanzen
- Zang- und Fu- Organe

Pädagogik / Didaktik / Medizin

- Grundkenntnisse der Anatomie, Bewegungs- und Trainingslehre
- Unterrichtsgestaltung und – führung, Organisationsformen
- Asiatische Lernmethoden und westliche Methodik (Lernphasen)



PUNKT BALANCE
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)
Jungerhalde / 78464 Konstanz
Tel 07531 / 726 0890 Mobil 0177 / 5432 329
www.Punkt-Balance.de email: soeren@Punkt-Balance.de

□ Korrektur und Anleitung über verschiedene Sinne