

## Qi Walking

Weiterbildung zum/zur Kursleiter/in für Qi Walking

Qi – Walking ist die Anpassung die traditionellen asiatischen Methoden an die heutige Zeit und an westliche Lebensbedingungen. Es ist sowohl ein sanftes Herz-Kreislauftraining als auch eine Selbst – Harmonisierung von Körper und Geist nach den bewährten Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei können zu jeder der 5 Wandlungsphasen der TCM spezifische Bewegungen aus dem Qigong eingesetzt werden. Also z.B. Übungen zum Stärken der Lungenfunktion, des Herzens, der Nieren, der Leber oder des Verdauungssystems. Es kann daher sowohl in der Prävention oder auch gezielt in der Rehabilitation eingesetzt werden.

Locker beschwingtes Gehen mit spezifischen Armbewegungen, vertiefte Atmung, Selbstmassage und Meditation verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Qi – Walking ist somit eine einfache Methode für mehr Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude und im Alltag.

**Besonderheiten des Qi Walkings** im Vergleich zum Walking bzw. Nordic Walking:

- gezielter und variabler Einsatz des Handgelenkes
- Keine Gefahr für verspannte Schultern
- Kleinere Schritte und langsames Tempo
- Forcierte Gegenrotation des Rumpfes (Nierenstärkung)
- Langsamer und weicher Bewegungsfluss
- bewusste muskuläre An- und Entspannung
- gezielte Atemschulung
- anspruchsvollere Koordination: Arm, Bein, Kopf, Handgelenke
- Schwerpunkt ist die Entspannung
- Starker Alltagsbezug

**Durch Qi Walking sollen folgenden Ziele erreicht werden:**

- Spannungszustände erkennen und abbauen (Detonisierung)
- Förderung von Eigen- und Erholungskompetenz
- Abbau psychovegetativer Störungen
- Vermittlung von Körperwahrnehmung und Wissen über Wirkungen der einzelnen Techniken
- Verbesserte Beweglichkeit und Bewegungsökonomie
- Koordinationsschulung

## **Inhalte / Methodik:**

- Vorbereitende Schwung- und Lockerungsübungen;
- Öffnen aller Gelenke und Entspannung der Lendenwirbelsäule
- Übungen zur Handkoordination
- Schulung der Basis-Technik
- Förderung der Eigenkompetenz zur Umsetzung im Alltag
- Grundlagenwissen zu den 5 Wandlungsphasen der TCM und einbezogener Akupunkturpunkte (Erfahren der Wirkungen)
- Variationen und individuelle Technik
- Wechsel von Üben und „Nicht Üben“ (Loslassen)
- Ergänzende Beweglichkeits- und Atemübungen

## ***Der Aufbau einer Trainingseinheit von ca. 60 – 75 min***

Aufwärmphase (ca. 10 min):

- Schwung-, Klopf- und Lockerungsübungen
- Koordinationsschulung mit Schwerpunkt Handgelenke
- Vorbereitende Atemübungen
- Meridiandehnung

Übungsphase (ca. 40 –50 min):

- Basistechnik
- Technik - Variationen in Tempo und Intensität
- Begleitende Wissensvermittlung
- Schwerpunktsetzung nach den 5 Wandlungsphasen
- Anpassung an die individuellen Möglichkeiten
- Ergänzende Übungen
- Üben und „Nicht Üben“ (Loslassen)

Abschluss:

- Körper, Atem und Geistregulation
- Lockerung und Ausgehen
- Zentrierung

## **Weiterbildungsplan**

### **Schwerpunkte des Basiskurses (17 UE)**

- Vorbereitende Schwung- und Lockerungsübungen;  
Öffnen der „9 Tore“ (Gelenke); Selbstmassage
- Schulung der Basis-Technik
- Techniken für Herz und Lunge, Meridiandehnungen
- 5 Elemente Übung aus dem Qigong
- Grundlagenwissen zu den 5 Wandlungsphasen der TCM und einbezogener Akupunkturpunkte (Herz und Lunge)

### **Schwerpunkte des Vertiefungskurses (17 UE)**

- Festigung und Varianten der Vorbereitenden Übungen
- Varianten der Basistechnik und individuelle Anpassung
- Nierenstärkendes Gehen
- Techniken für Leber und Milz
- Vertiefung der 5 Wandlungsphasen
- Qigong Übungsprinzipien

### **Ergänzungsangebote für Kursleitende aus dem Bewegungsbereich**

Basisworkshop Qigong:

Ba Duan Jin ( 8 Brokat Übungen)

- Erlernen der Qigong Prinzipien anhand der 8 Brokate
- Körper-, Atem- und Geistregulation
- Bewegtes und Stilles Qigong
- Philosophischer und Medizinischer Hintergrund
- Yin – Yang Modell, Qi Begriff und TCM Grundlagen

### **Zertifikat**

Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in in für Qi Walking schließt mit einem vhs-Zertifikat über die Teilnahme an dem Seminar ab und befähigt, selbstständig Erwachsene in Gruppen anzuleiten.

Voraussetzungen, um das Zertifikat zu bekommen, sind für Kursleiter/innen aus dem Qi Gong, und TaiChi – Bereich der erfolgreiche Besuch des Basis- und Vertiefungskurse (34 UE) und die Ausarbeitung eines Kurskonzepts für das eigene Angebot an der vhs.

Yoga-Kursleiter/innen müssen zusätzlich noch mind. einen Qi-Gong Fortbildungstag mit 8 UE nachweisen.

Kursleiter/innen aus dem Bewegungsbereich müssen zusätzlich noch Fortbildungen (zusätzlich mind. 24. UE) aus dem Bereich Qi Gong – TaiChi besuchen.

### **Handout**

Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars ein Handout, das Hintergründe, Theorie und Praxis zur Kursgestaltung behandelt



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik  
*Sportlehrer und Sporttherapeut*  
Jungerhalde  
78464 Konstanz  
Fon/Fax 07531 / 726 0890  
Mobil 0177 / 5432 329  
E-Mail: [soeren@Punkt-Balance.de](mailto:soeren@Punkt-Balance.de)  
[www.qigong-am-see.de](http://www.qigong-am-see.de)



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e. V.

*Brigitte von Dungen*  
Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen  
Fon 0711 / 759-00-30  
Fax 0711 / 759-00-41  
E-Mail: [vondungen@vhs-bw.de](mailto:vondungen@vhs-bw.de)  
Internet: [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)