

An die
Reutlinger GesundheitsAkademie
der vhs Reutlingen GmbH
Im Wasen 12
72770 Reutlingen

Die Ausbildung zum Qigong Übungsleiter*in A umfasst 160 Stunden und besteht aus 9 Wochenendmodulen 2023/24 und einer Intensivwoche 2023.

Lehrgangsg Gebühr: 1.990,00€ (Ratenzahlung möglich)

Dozent: Sören Philipzik, Sportlehrer und Sporttherapeut, TCM Therapeut, anerkannter Qigong Ausbilder (DDQT & BVTQ) www.qigong-ist-leben.de

Voraussetzungen für die Teilnahme

- durchschnittliche körperliche und geistige Stabilität, Flexibilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse, sowie die Verpflichtung zum täglichen Üben (mind. 30 min)
- Vorerfahrungen im Bereich Körperarbeit, Entspannung und Bewegung sind wünschenswert
- Der Lehrgang muss regelmäßig besucht werden. Praktische Fähigkeiten werden überprüft
- Nach Möglichkeit werden regionale Lerngruppen zur Vertiefung gebildet.

Anerkennung und Abschluss

Ziel der Ausbildung ist der Abschluss als Übungsleiter*in Lizenz A mit mindestens 150 h Umfang. Die Ausbildung entspricht den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der Bundesvereinigung für Taijiquan & Qigong (BVTQ) - Das Netzwerk. Nach weiteren 60 h fachwissenschaftliche Kompetenzen kann die Kursleiter*in Lizenz B abgeschlossen werden. Nach insgesamt 3 Jahren und 360 h ist die Qualifikation als Kursleiter*in Prävention möglich. Damit kann eine Zulassung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) beantragt werden.



Qigong

**Ausbildung zum*r Qigong
Übungsleiter*in A (160h)
2023/24**



**Qigong -
Ausbildung zum*r Qigong Übungsleiter*in A
(160h)**

Qigong ist eine umfassende Übungslehre basierend auf den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es handelt sich um ein ganzheitliches, alt-hergebrachtes 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. Es fördert die Gesundheitskompetenz. Daher sind Qigong-Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Immer mehr Kliniken und Einrichtungen in Prävention und Rehabilitation erkennen das Potential dieser Methode. In der Erwachsenenbildung ist Qigong besonders geeignet, weil sich diese Methode für die unterschiedlichsten Zielgruppen eignet. Gerade auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Bewegungsmangel können durch Qigong wieder zu einem besseren Körperbewusstsein finden und die neu erlernten Übungen in ihren Alltag integrieren.

Ziel der Ausbildung:

Die Methoden und Übungen, die gelernt werden,

- ermöglichen es, bisherige eigene Kurskonzepte im Bewegungs- und Entspannungsbereich professionell um Übungen aus dem Qigong zu erweitern und Teilnehmende mit den Qigong Grundlagen vertraut zu machen

- bilden die Grundlage für die Qualifikation zur*m Qigong Kursleiter*in

- befähigen die Teilnehmer*innen, Qigong eigenständig und kompetent weiterzugeben. Basis dafür sind die erworbenen Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis.

Termine und Inhalte:

25./26. März 23

Einstiegs- bzw. Orientierungswochenende:

8 Brokate, Selbstmassage und Grundhaltung im Qigong, Yin - Yang Theorie

13./14. Mai 23

Regulationsübungen für Körper, Geist und Atmung -

3 Säulen des Qigong, Vertiefung der 8 Brokate und Einstieg ins Teller Qigong

24./25. Juni 23

Fortführung Teller Qigong, Philosophie und Bewegung der 5 Elemente



13. bis 18. August 23

Sommerwoche im Kloster

21./22. Oktober 23

Vertiefung der Sommerwoche und Tageslauf der Krähe

2./3. Dezember

und 4 weitere Wochenendmodule in 2024

Unterrichtszeiten:

samstags 10:00 - 18:00

sonntags 09:00 - 17:00

**Anmeldung Qigong Übungsleiter*in
Basisjahr 2023/24, Seminargebühr: 1990,00€**

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon mit Vorwahl
privat _____

dienstl. _____

E-Mail _____

Mit der Abbuchung der Seminargebühr von
meinem Konto bin ich einverstanden

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

bei Rechnung (falls abweichend vom Teilnehmer)
Rechnungsadresse

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl
kann der Lehrgang abgesagt werden.

Es gelten die Geschäftsbedingungen der ReGA.

Datum, Unterschrift