



Heike Seeberger

Heilpraktikerin

Qigong-Lehrerin

Kernerstraße 27

71672 Marbach

Telefon (07144) 91132

www.qigong-im-allgäu.de

Themen und Termine der Qigong-Kursleiter-Ausbildung 2019 – 2021

Die Qigong-Kursleiterausbildung findet nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit der VHS Leutkirch mit den Ausbilderinnen Heike Seeberger und Gabriele Annuß in Leutkirch, Untere Grabenstr. 11 statt. Voraussichtliche Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 16.30 Uhr bei jeweils eineinhalb Stunden Mittagspause (kann bei Bedarf geändert werden).

Sie umfasst 300 Unterrichtsstunden verteilt auf 18 Wochenenden und kostet pro Wochenende 165 € (insgesamt 2970 €). Dazu kommt ein Prüfungswochenende mit 180 €.

Termine und Themen

2019

16./17. März - Grundlagen 1 - Heike Seeberger

- allgemeine Grundlagen, Hintergründe, Hauptbegriffe des Qigong
- Grundhaltungen
- Grundregulationen
- Ursprung des Lichts
- 3-fache Gestalt

27./28. April - Grundlagen 2 - Heike Seeberger

- Der Schwimmende Drache
- vorbereitende Übungen für Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Nacken/Schulterbereich
- Anatomie und Bewegungslehre – aktiver und passiver Bewegungsapparat mit Funktion, hauptsächlichen Störungen, Bedeutung im Qigong – unter besonderer Berücksichtigung von Spiraldynamik, myofaszialen Zügen, Beckenboden
- Vertiefung Haltungsaufbau, Ursprung des Lichts, 3-fache Gestalt

1./2. Juni - Grundlagen 3 - Heike Seeberger

- Dantian-Übungen (eine kleine Reihe von 6 Übungen)
- Vertiefung Dantian
- Atmungssystem, Kreislaufsystem, Umgang mit Notfällen
- Atem im Qigong – Einfluss auf Haltung und Bewegung
- Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft im Qigong
- Vertiefung Schwimmender Drache

20./21. Juli - Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 1 - Heike Seeberger

- Einführung und Überblick Traditionelle Chinesische Medizin
- Yin und Yang in der Qigong-Praxis
- Leitbahn- (Meridian-)Lehre
- Lage ausgewählter Akupunktur-Punkte
- Meridian-Übungen (Dehnungsübungen, Selbstmassagen)
- Vertiefung Dantian-Übungen

21./22. September - 18 Übungen des Taiji Qigong 1 - Heike Seeberger

Die 18 Übungen werden erlernt und geübt.

9./10. November - 18 Übungen des Taiji Qigong 2 - Heike Seeberger

Die Übungen werden korrigiert, vertieft und bezüglich der ggf. veränderten Wirksamkeit bei Abweichungen und Varianten betrachtet. Es geht dabei um das tiefere Verständnis der Bewegung und die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren.

14./15. Dezember - Pädagogik / Didaktik 1 - Gabriele Annuß

An den 2 WE Pädagogik-Didaktik werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Klärung der Begriffe Pädagogik, Didaktik, Methodik
- Pädagogik, Didaktik, Methodik im Qigong-Unterricht
- Kursgestaltung: Kursort, Raum, Materialien, Organisation und Aufbau/ Ablauf der Unterrichtseinheiten etc.
- Selbstverständnis und Rolle der Kursleitung
- Motivation der Kursteilnehmer_innen, Gruppenstrukturen
- Regeln, Korrekturen, Umgang mit schwierigen Situationen
- Praxis des Anleitens: eigene Übungsanleitungen in der Kleingruppe mit achtsamen gegenseitigen Korrekturen

2020

11./12. Januar - TCM 2 - Heike Seeberger

- Weiterführung Yin und Yang in der Qigong-Praxis
- Wandlungsphasen-Lehre
- Wandlungsphasen-Übungen
- Einführung Zangfu (Organfunktionskreise)
- Vertiefung Meridianübungen

8./9. Februar - Stille Übungen - Heike Seeberger

- Wesen, Verständnis, Arten des Stillen Qigong
- Arbeit mit Atem und Aufmerksamkeitsführung
- Fangsonggong
- Kleiner Kreislauf
- Sitzen in Stille
- optional Einführung in 6 heilende Laute
- Qi-Phänomene

21./22. März - 5-Organe-Qigong 1 - Gabriele Annuß

Komplettes Erlernen der Übungsreihe

9./10. Mai - TCM 3 - Heike Seeberger

- Vitalsubstanzen
- Vertiefung Zangfu
- Einführung in die Diagnostik und Krankheitslehre der TCM, Erkennen von einzelnen Disharmoniemustern, beispielhaft mögliche Behandlungswege
- Bedeutung im Qigong, Betrachten bekannter Übungen
- Vertiefen der Übungen und Inhalte der vorhergehenden TCM-WE

20./21. Juni - 5-Organ-Qigong 2 - Gabriele Annuß

Wir korrigieren und vertiefen die Übungsreihe und betrachten sie bezüglich ihrer Wirkungen.

18./19. Juli - Grundlagen 4 - Heike Seeberger

- Übungsreihe Verbindung zu Himmel und Erde (Tong Tian Guan Di Gong)
- Betrachtung der Zusammenhänge von Himmel, Erde, Mensch
- natürliches/erworbenes Bewusstsein und Bedeutung für das Qigong
- Einführung in das Qigong-Gehen

12./13. September - Grundlagen 5 - Heike Seeberger

- Weiterführung Qigong-Gehen
- Wuwei
- Ba Gua, I Ging, Feng Shui
- Übungsvertiefungen, innere und äußere Haltung
- Vertiefung Bewegungsapparat und Qigong
- Umgang mit Schmerz

10./11. Oktober - 18 Übungen des Taiji Qigong 3 - Heike Seeberger

Korrektur, Vertiefung und Unterrichten der Übungen

Im Laufe des Monats Dezember

Für die Abschlussprüfung erwarten wir eine schriftliche Hausarbeit zu einem selbstgewählten, Qigong-relevanten Thema, die die Darstellung von Eigenerfahrung beinhaltet.

5./6. Dezember - Grundlagen 6 - Heike Seeberger

- Unterrichtsversuche
- Regelsysteme des Körpers – Qigong-Bezug
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong
- Umgang mit Notfällen
- Vertiefung Stille Übungen
- Übungsvertiefungen

2021

9./10. Januar - Pädagogik / Didaktik 2 - Gabriele Annuß

siehe oben

20./21. Februar - Grundlagen 7 - Heike Seeberger und Gabriele Annuß

Diesen Kurs halten wir zu zweit ab – ggf. mit zeitlicher Aufteilung.

- Wiederholen, Vertiefen der wichtigsten Unterrichtsinhalte
- Klärung offener Fragen
- Vertiefung von Übungen nach Bedarf

27./28. März - Prüfung - Heike Seeberger und Gabriele Annuß

Es gibt eine kleine schriftliche Prüfung und danach bekommt jede/r eine Stunde Zeit für eine halbstündige Lehrprobe, deren Besprechung und ein mündliches Prüfungsgespräch. Hierfür bleiben wir in einer gemeinsamen Runde. Den Abschluss bildet eine kleine Feier, bei der die Urkunden überreicht werden.