

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.



**Wer wir sind – Wie wir arbeiten – Was uns auszeichnet**

## Inhalt

Die Gesichter der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.	2
Über uns	5
Historie	7
Ziel & Zweck	8
Mitgliederentwicklung	9
Organisation der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.	10
Über unsere Ausbildung	14
Der zweistufige Zertifizierungsprozess in der Ausbildung	17
Aktuelle Publikationen	23

## Impressum

Ausgabe 1, Oktober 2013

Herausgeber:  
DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.  
Guttenbrunnweg 9  
89165 Dietenheim  
contact@qigong-gesellschaft.de  
www.qigong-gesellschaft.de



Die Gesichter der DEUTSCHEN

氣功

Qigong

Kalligrafie von Petra Hinterthür



# QIGONG GESELLSCHAFT e.V.





Unser Motto:  
»In der Vielfalt und  
in der Offenheit  
liegt unsere Stärke «

# Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

**wurde 1990 als gemeinnütziger Verein gegründet und zählt fast 1200 Mitglieder, davon über 300 Qigong-Lehrende.**

**Sie verbreitet, fördert und erforscht Qigong als Methode zur Selbstregulation und Persönlichkeitsentwicklung und ist keinem bestimmten Übungsstil verpflichtet.**

## **Wir...**

... erreichen mit den Qigong-Kursen unserer Lehrenden ca. 30.000 Teilnehmer jährlich.

... sind mit fast 1200 Mitgliedern (im Jahr 2013) die größte Qigong-Vereinigung Deutschlands.

... haben seit über 20 Jahren Ausbildungserfahrung.

... bilden zertifizierte Qigong-Lehrerinnen & Lehrer in einem zweistufigen Ausbildungsgang aus. Seit 1997 wurden mehr als 900 Lehrende zertifiziert.

... bieten bundesweit Seminare und Arbeitskreise zur Weiterbildung für Qigong-Unterrichtende an.

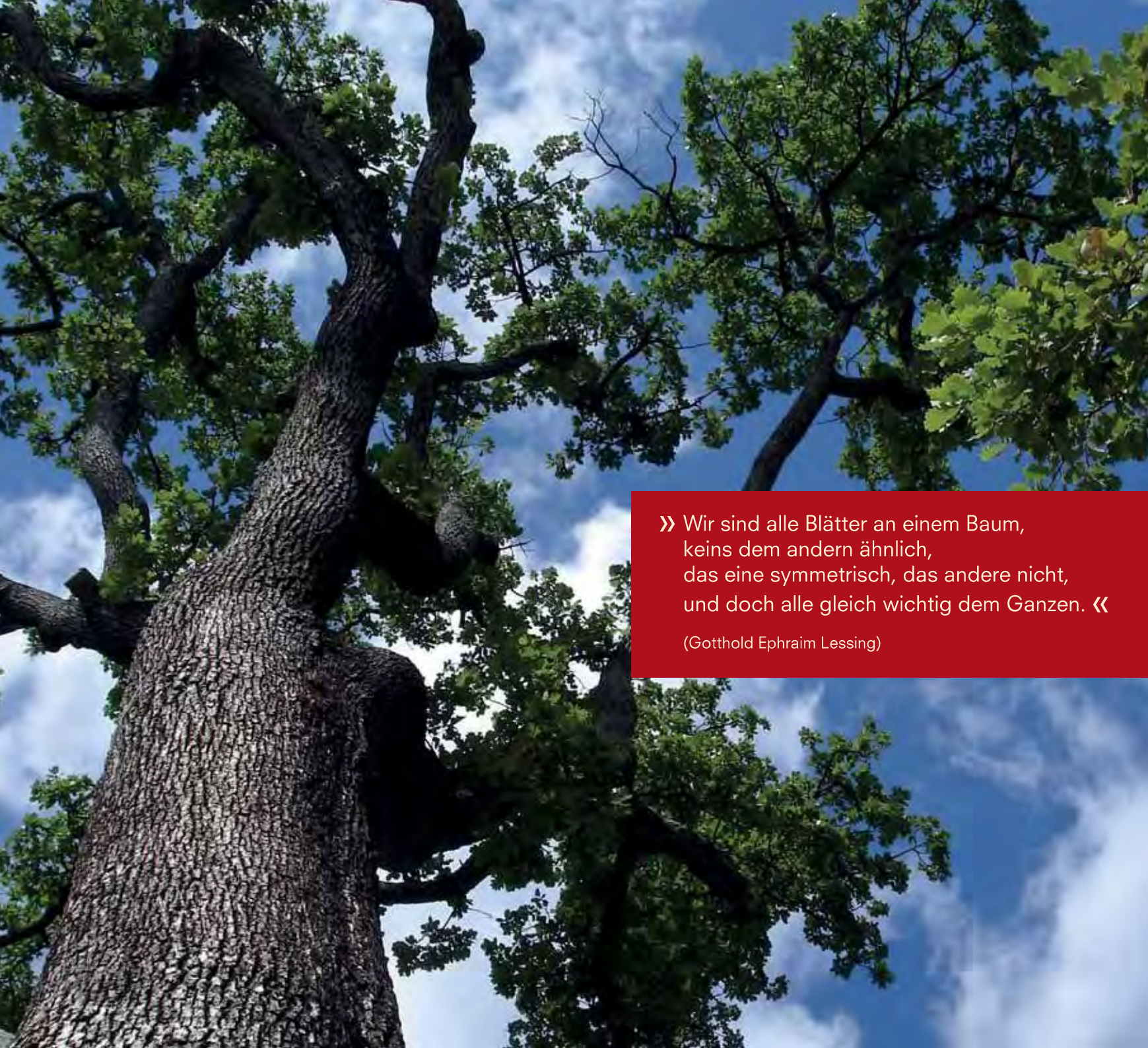
... veranstalten jährlich die von uns initiierte Aktion „**Qigong im Park**“ mit ständig steigender Beteiligung.

... beauftragen und unterstützen wissenschaftliche Forschungen zur Wirkung von Qigong (z.B. Studie AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule – durch Forscher der Ludwig-Maximilians-Universität München).

... geben das **tiandiren journal** mit Themen zu Qigong und verwandten Bereichen heraus.

... bieten Kurse und Seminarangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder an.

... arbeiten mit anderen Institutionen und Verbänden zusammen.



» Wir sind alle Blätter an einem Baum,  
keins dem andern ähnlich,  
das eine symmetrisch, das andere nicht,  
und doch alle gleich wichtig dem Ganzen. «

(Gotthold Ephraim Lessing)

## Historie

Gegründet wurde die Gesellschaft am 26. Juni 1990 in München

Seit 5. Juni 1991 eingetragen als Verein beim Registergericht München und seit Januar 1996 als gemeinnützig anerkannt

Erste Ausbildungsseminare in Ulm und Berlin seit 1994

Die Gesellschaft war Ausrichter der 1. Deutschen Qigong-Tage in Ulm/ Vöhringen im Jahr 1994.

Erste Bildungsreisen nach China in den Jahren 1995 und 1997

März 1997 – startete das tiandiren journal, die vereinseigene Mitgliederzeitung, mit dem ersten Heft.

November 1997 – Abschluss-Kolloquium der 1. Ausbildung mit 14 Teilnehmern

2001 – Organisation des 1. Internationalen Symposiums „Qigong mit Kindern – Kinder bewegen die Welt“ in Bad Windsheim und Beginn einer zielgruppenspezifischen Ausbildungsreihe für „Qigong mit Kindern“

März 2003 – Mitbegründer des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taiji (DDQT)

2007 – Produktion der ersten Lehr-DVD Fan Huan Gong

2008 erfolgte der Start zur ersten bundesweiten Mitmach-Aktion „Qigong im Park“ durch die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

2008 – Beginn der zielgruppenorientierten Arbeit „Qigong mit älteren Menschen“ mit bundesweiten Arbeitskreistreffen und der Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“

2010 fand anlässlich des 20jährigen Jubiläums ein Qigong-Kongress in Weimar mit Prof. Cong Yong-Chun statt.

2012 wurden die Ergebnisse der von unserer Gesellschaft veranlassten wissenschaftlichen Studie zu dem Programm AISCHU – Achtsamkeit in der Schule – veröffentlicht, das im schulischen Unterricht eingesetzt wird.



## Ziel und Zweck

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, das Potential des Qigong in seinen vielen Facetten in unterschiedlichen Anwendungsbereichen zur Geltung zu bringen.



Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. bietet sowohl in ihren Ausbildungswegen, bei der Fortbildung und Weiterbildung ihrer Mitglieder ein breites Spektrum an Übungsformen.

Im Vordergrund steht die praktische Vermittlung verschiedener Übungsstile verbunden mit der Lehre der theoretischen Erklärungsmuster und der aus den unterschiedlichen Traditionen erwachsenen Deutungsangeboten zur Gesunderhaltung und Selbstkultivierung.

Wir sehen unsere Aufgabe auch darin, die Anschlussfähigkeit der unterschiedlichen Übungswege im Hinblick auf den modernen westlichen Kenntnisstand hinsichtlich der gesundheitlichen Prävention im Sinne der Salutogenese zu fördern, ebenso wie Angebote zu machen zur therapeutischen Unterstützung bei Rehabilitation.

Die jüngsten Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie bestätigen die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen, die beim Üben von Qigong für die Gesunderhaltung genutzt wird:

Über die Spannungsregulation des Körpers kann auf Gedanken und Gefühle positiv Einfluss genommen werden.

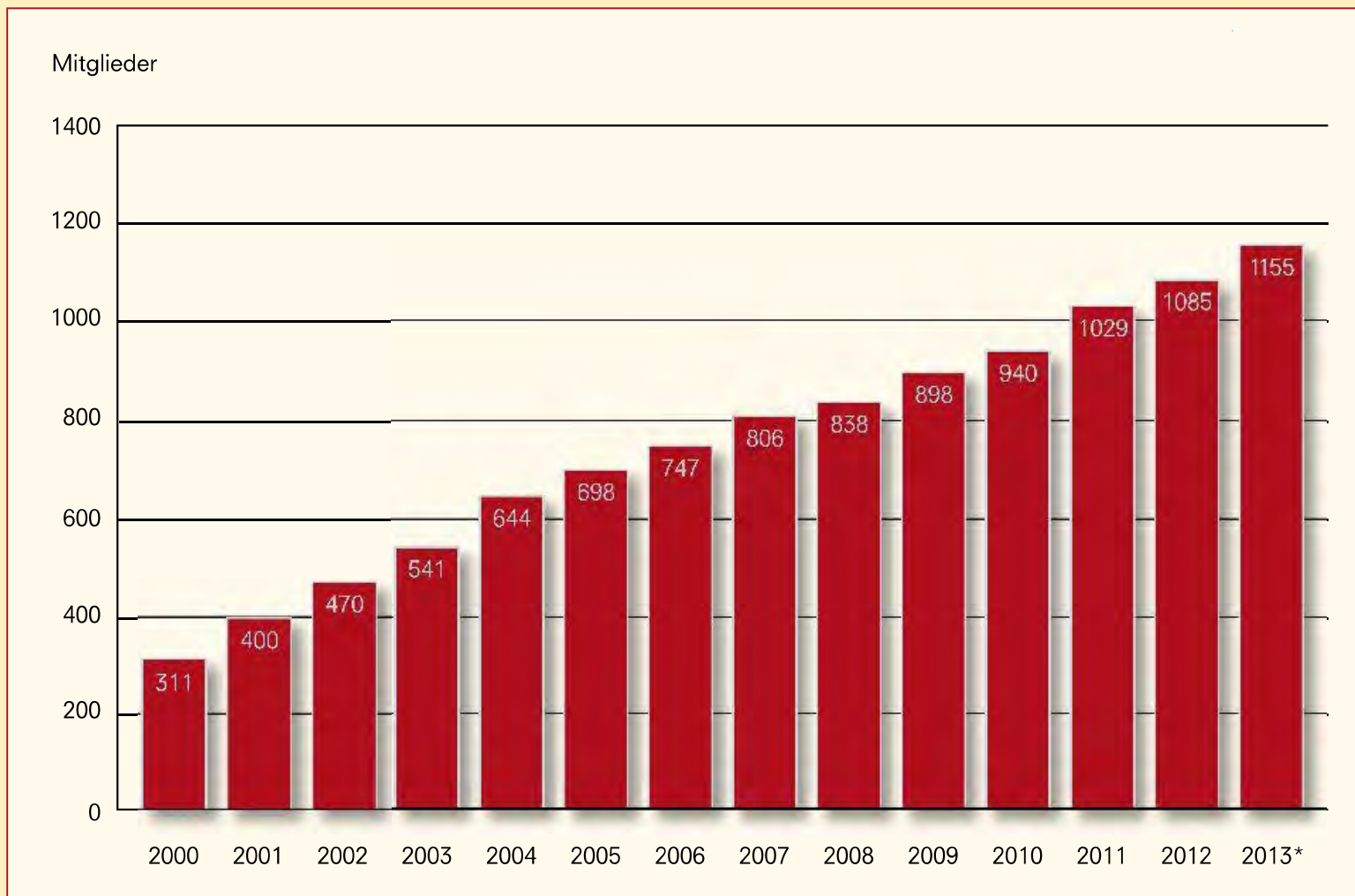
Über die meditative geistige Achtsamkeit entspannt sich der Körper und der Übende lernt, sich selbst Entwarnung zu geben. Die Befähigung zur emotionalen Selbstregulation, die durch das regelmäßige Üben von Qigong entsteht, ist eine wesentliche Voraussetzung für Stressresilienz, aktive Gesunderhaltung und Burn-Out-Prophylaxe.

Wir engagieren uns auch für die wissenschaftliche Erforschung der Wirkung von Qigong und der Haltung der Achtsamkeit.

So haben wir eine Studie bei Forschern (Psychologen) der Ludwig-Maximilians-Universität München in Auftrag gegeben, um das pädagogische Interventionsprogramm AISCHU® (Achtsamkeit in der Schule), das Qigong-Übungen im täglichen Unterricht vorsieht, in seiner Wirkung zu untersuchen.

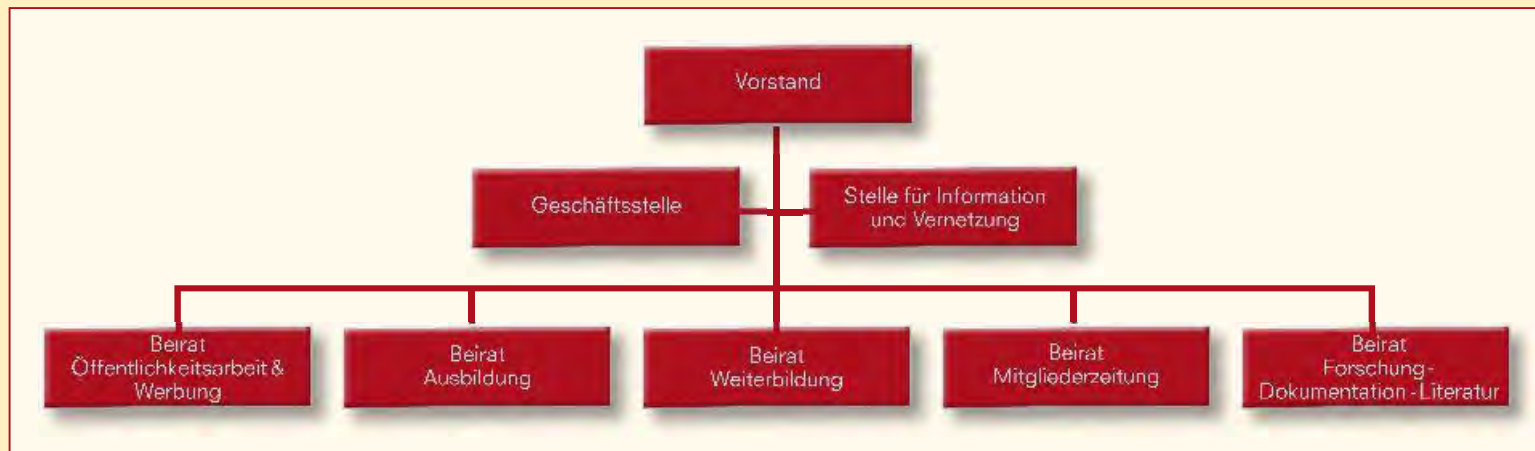


## Mitgliederentwicklung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



Mit 1155 Mitgliedern (Stand\* Juni 2013)  
sind wir die größte Qigong-Vereinigung Deutschlands.

# Organisation der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



## Vorstände der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Cordula Goulet,  
Neckarstraße 21, 66115 Saarbrücken

Birgit Halberstadt,  
Lausitzer Straße 9, 10999 Berlin

Olaf Lüderitz,  
Brodweg 1, 38173 Sickinge

Fotini Papadopulu,  
Julius-Leber-Weg 11, 73479 Ellwangen

Anja Streiter,  
Weigandufer 19, 12059 Berlin

## Kontaktadressen

### DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

#### Geschäftsstelle

c/o Monika Binder  
Guttenbrunnweg 9  
89165 Dietenheim

Telefon: 073 47 / 34 39

Fax: 073 47/ 92 18 06

E-Mail: [contact@qigong-gesellschaft.de](mailto:contact@qigong-gesellschaft.de)

### DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

#### Stelle für Information und Vernetzung

c/o Antje Schnessing-Schneeberg  
Friesenstrasse 15 D  
10965 Berlin

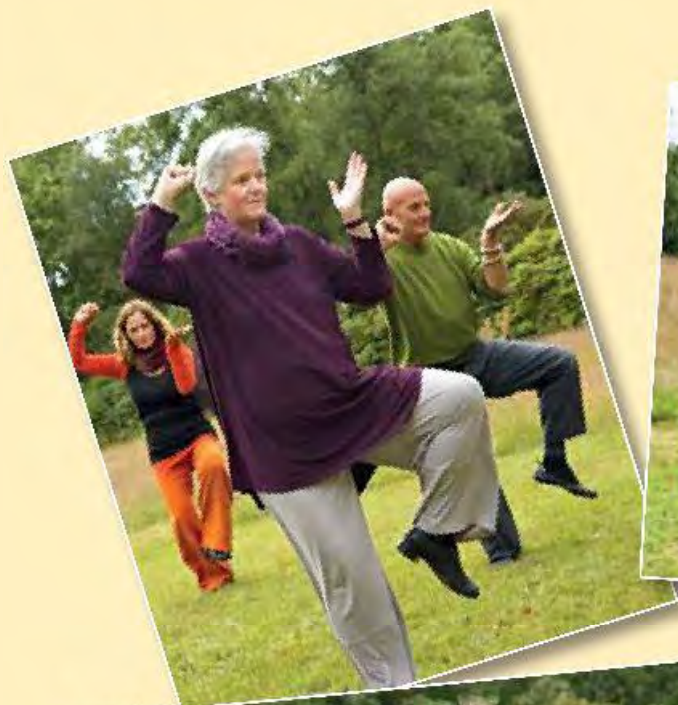
Telefon: 0 30 / 61 28 86 22

E-Mail: [info-net@qigong-gesellschaft.de](mailto:info-net@qigong-gesellschaft.de)

## Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. nach Postleitzahlen



Gemeinsames Üben der Auszubildenden  
der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.  
bei der Fortbildung in Hamburg im Juni 2013.





## Über unsere Ausbildung

- Wir bilden seit über 20 Jahren Qigong-Lehrer aus.
- Bei der 1. Prüfung 1997 wurden 14 Lehrer zertifiziert.
- Die Prüfungen im 1. Halbjahr 2013 bestanden 31 Mitglieder.
- Insgesamt wurden bisher mehr als 900 Lehrende von uns zertifiziert.
- Mit den Neuzugängen waren bei der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Juni 2013 gelistet:
  - 238 Qigong-Lehrerinnen & Lehrer (Zertifikat der Stufe 2)
  - 70 Kursleiterinnen & Kursleiter (Zertifikat der Stufe 1)



## Unsere Ausbildungsstandorte

- Bamberg
- Berlin
- Braunschweig
- Darmstadt
- Gelnhausen
- Hamburg
- Illertissen
- Marbach/Neckar
- München
- Radolfzell
- Stuttgart-Esslingen
- Weimar

Zu den bisherigen Ausbildungsstandorten sind folgende neue Standorte geplant:

- Weinheim ab 2014
- Nürnberg/Altdorf ab 2015





» Strebe nach Ruhe,  
aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand  
deiner Tätigkeit. «

(Friedrich Schiller)



# Der zweistufige Zertifizierungsprozess in der Ausbildung

## Information zur Ausbildung

Die Beschreibung der Zertifizierungsprozesse ist Teil der Qualitätssicherung in unserer Ausbildung und soll Anbietern der Erwachsenenbildung sowie Anbietern von Angeboten im Bereich der Primärprävention als Grundlage für die Beurteilung der Befähigung von der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrer dienen.

Darüber hinaus soll die Möglichkeit eines Vergleiches der angebotenen Ausbildung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. zu anderen Ausbildungsinstituten gegeben werden.

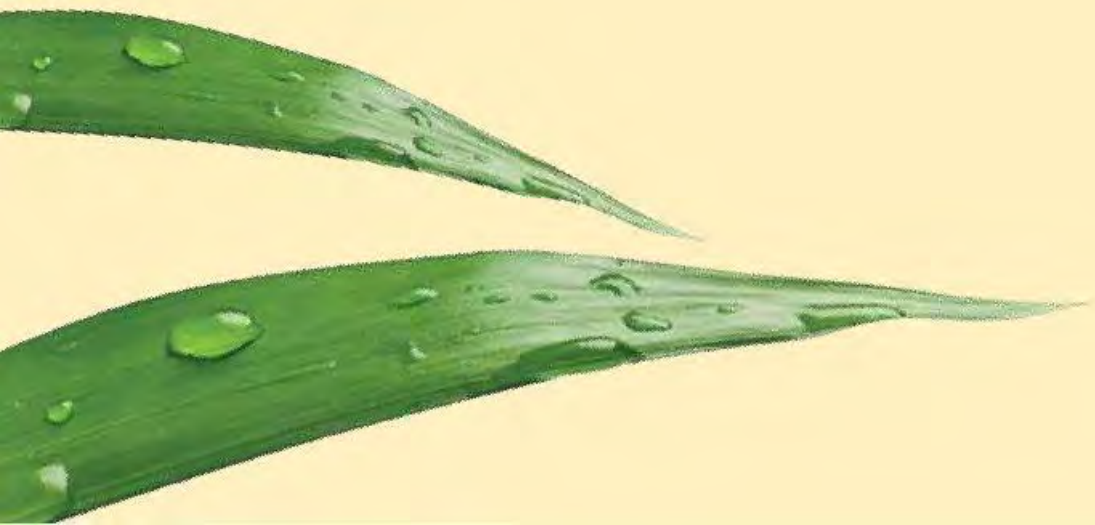
## Dauer der Ausbildung

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. bietet eine zweistufige Ausbildung zum Qigong-Lehrer an, die als in sich abgeschlossene, aber aufeinander aufbauende und sich ergänzende Einheiten konzipiert sind.

Die Mindestausbildungs- oder Unterrichtszeiten sind wahlweise unterteilt in:

Stufe 1: Kursleiter	= 250 /300	Unterrichtsstunden
Stufe 2: Lehrer	= 250 /200	Unterrichtsstunden
Gesamt:	= 500	Unterrichtsstunden

Die Erteilung des Zertifikats erfolgt in der Regel:  
in der Stufe 1 frühestens nach 2 Jahren,  
in der Stufe 2 frühestens nach 4 Jahren.



## Ausbildungsinhalte der Stufe 1: Kursleiter



## Qigong-Praxis

Sicheres Können einer längeren Übungsform aus dem Bereich des bewegten Qigong (Donggong)

Erlernen mehrerer kürzerer, in sich geschlossener Basisübungen, die für den eigenen Anfängerunterricht von Bedeutung sind

Grundlagen des Qigong-Standes

Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen

Basiserfahrungen aus dem Übungsspektrum des Stillen Qigong (Jinggong), z.B.: Inneres Lächeln, Heilende Laute, Visualisierungstechniken etc.

Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich der Qigong-Massage und Selbstmassage

Die Ausbildung sollte von einer regelmäßigen, intensiven Überlieferung begleitet sein (täglich ca. 0,5 Stunden), um den Einfluss von Qigong auf das eigene Befinden zu erfahren.

## Qigong-Theorie

Grundbegriffe des Qigong

Kenntnis der drei Säulen/Regulationen (Körper, Atmung, Geist) des Qigong

Geschichte und Tradition des Qigong (Richtungen, Stile, Systeme)

Innere und äußere Haltung beim Qigong

Möglichkeiten und Grenzen des Qigong

Umgang mit Notfällen, Kenntnisse in Erster Hilfe

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Grundlagenwissen zur Lehre von Yin und Yang, den 5 Wandlungsphasen, den Vitalsubstanzen und dem Meridiansystem

Erfassung grundlegender Zusammenhänge von TCM-Theorie und Qigong-Praxis

Anwendung und Verdeutlichung der TCM anhand praktischer Übungen

## Pädagogik / Didaktik

Allgemeine Theorie und Praxis des Qigong-Unterrichts

Unterrichtsführung/-stile /-formen

Erlernen der Fähigkeit zur Schaffung einer positiven Unterrichts Atmosphäre, Entwicklung der Lehrpersönlichkeit

didaktisch-methodische Kompetenz, Stoff- und Methodenauswahl

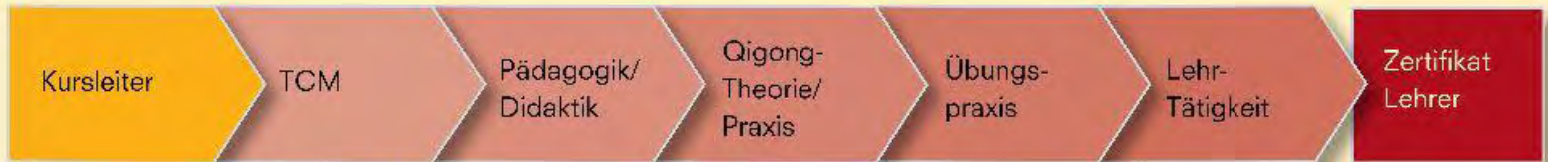
Erwartungshorizont der Übenden

Bewegungslehre, Anatomie, Physiologie

Erste eigenständige Unterrichtserfahrungen werden empfohlen, sind jedoch nicht Pflicht.

Ein Grundverständnis anatomischer Zusammenhänge wird erwartet, um die Bewegungsweise im Qigong und die dazugehörigen Prinzipien besser verstehen zu können. Kenntnisse aus der westlicheren Bewegungslehre und dem Bereich des Sports können dabei ebenso behilflich sein. Die grundlegenden Wechselwirkungen zwischen Körper (Haltung), Geist (Vorstellungskraft/Aufmerksamkeit) und Emotionen (Gefühlsausdruck) sollten bekannt sein und im eigenen Qigong-Unterricht bearbeitet werden.

## Ausbildungsinhalte der Stufe 2: Lehrer



## Qigong-Praxis

Kenntnis von mindestens einer weiteren längeren Übungsreihe aus dem Bereich des bewegten Qigong (Donggong). Hierunter fallen auch Qigong-Reihen in Fortbewegung, wie z.B. das Guolin Qigong oder das System der Organschritte. Die Lehrenden sollten über Wirkungsweise und Zielsetzung der jeweiligen Übung Bescheid wissen und auf mögliche Nebenwirkungen und Fehler eingehen können.

Vertiefte Erfahrungen mit dem Stillen Qigong (Jinggong) und der Qigong-Meditation: z.B. Kleiner Kreislauf, Einsatz bestimmter Atemtechniken wie Dantian-Atmung etc.

Basiserfahrungen mit dem System des Spontanen Qigong (Zifagong)

Spezielle ergänzende Übungen zur Schulung von Imagination, Aufmerksamkeit und Atemführung

Auch auf dieser Stufe wird eine regelmäßige individuelle Selbstübungspraxis erwartet (0.5 Stunden täglich).

## Qigong-Theorie

Vertiefung der Inhalte aus Stufe 1

Philosophische und theoretische Grundlagen des Qigong (Daoismus, Konfuzianismus, Buddhismus)

Vertiefte Geschichte und Tradition des Qigong

Möglichkeiten und Grenzen von Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen

Grenzen der eigenen Möglichkeiten erkennen

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Vertiefung der Inhalte aus Stufe 1

Das chinesische Körper-Energie-Modell (Meridiane, außerordentliche Leitbahnen, usw.)

Die Zang/Fu-Organen als energetische Funktionskreise

Einführung in die Diagnostik und Pathologie der TCM

Es gilt ein Verständnis zu schaffen für die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen anhand der TCM, für die Ansichten der TCM über Krankheitsentstehung, -vorbeugung, -therapie, sowie den Stellenwert von Qigong in diesem Zusammenhang.

## Pädagogik / Didaktik

Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation Qigong zu unterrichten

Kenntnis gruppenspezifischer Gestaltungsprozesse und Training eines angemessenen Umgangs mit den Rollen, Funktionen und emotionalen Bewegungen von Teilnehmer in Qigong-Gruppen (z.B. Widerstand, Kritik, Frustration, Resignation etc.)

Didaktische Kompetenz: z.B. Themenschwerpunkte setzen zu können, stoffliche Reduktion, Methodenauswahl, Medieneinsatz, Anpassung der Übungen an spezifische Bedürfnisse der Teilnehmer, etc.

Die Polaritätsprinzipien von Yin und Yang als Gestaltungsmittel im Unterricht einsetzen können: z.B. Theorie - Praxis, Ruhe - Bewegung, Lernen - Üben, Anleitung - erläuterungsfreie Übungsgestaltung, Spannung - Entspannung, etc.

Erlernen der Fähigkeit zur korrigierenden Unterstützung und Hilfe

Beherrschung der verschiedenen Organisationsformen des Qigong-Unterrichts: Frontal-, Gruppen-, Einzelunterricht, Binnendifferenzierung, etc.

Fähigkeit zum Kulturtransfer: Übertragung von Sprach- und Denkmustern aus China in den Westen

Fähigkeit, unterschiedliche Lernkanäle zu bedienen. Optisch: exakte Vorführung; akustisch: genaue Erklärung; taktile: Erspüren und Erfühlen von Bewegungsabläufen



» Ein Weg entsteht,  
wenn man ihn geht. «  
(Laotse)

## Das tiandiren journal – unsere Mitgliederzeitung



## Unsere DVD-Reihe:

**Organschritte – Feuer und Wasser vereinen,  
auf dass der Frühling wiederkehrt** mit Dieter Hölle

**Fan Huan Gong** mit Helmut Bauer

**Der fliegende Kranich** mit Petra Hinterthür

**Dantian Qigong und Schwimmender Drache**  
mit Walter Gutheinz und Rainer Jakisch

**Fünf Elemente Form**  
mit Gise Schöller und Rainer Jakisch

**Tai Yi Yuan Ming Gong und Übung der dreifachen Gestalt**  
mit Walter Gutheinz

**Chan Mi Gong**  
mit Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham

**Guolin Qigong**  
mit Uta Reinshagen

**Meridian-Qigong** mit Gise Schöller und Walter Gutheinz

**Die 18 Übungen des Taiji-Qigong**  
mit Uta Reinshagen und Heike Seeberger



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Geschäftsstelle:

c/o Monika Binder

Guttenbrunnweg 9

89165 Dietenheim

Tel.: 0 73 47/3439

Fax: 0 73 47/92 18 06

[contact@qigong-gesellschaft.de](mailto:contact@qigong-gesellschaft.de)

[www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

