

## **Termine und Themen für die Qigong-Lehrer\*in-Ausbildung 2023 – 2025**

**Kurszeiten:** Am Samstag von 10:00 – 13:00 und 14:30 – 18:00. Am Sonntag von 9:00 – 12:15 und 13:45 – 16:30. Insgesamt 12,5 Stunden pro WE

### **2023:**

1. WE: 21./ 22. Oktober, Gabriele Annuß

Einführung in die Lehrer\*in-Ausbildung. Vorstellungsrunde. Üben 0,5 Std/ Tag wird erwartet. Qigong-Stand vertiefen. 10 Meditationen auf dem Berg Wudang (1): Einführung und Hintergründe, alle 10 Übungen mit Vorübungen; besonderer Fokus auf die drei Übungen, die vom Herzen ausgehen. Dankesübung.

2. WE: 2./ 3. Dezember, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. 10 Meditationen auf dem Berg Wudang (2): alle 10 Übungen mit Vorübungen; besonderer Fokus auf die Bedeutung der Sondermeridiane Dai Mai, Ren Mai, Du Mai in der Reihe. Die drei Übungen, die vom Dai Mai ausgehen. Theorie und Philosophie: Daoistische Prinzipien in der Reihe, die innere Alchemie der Reihe etc. Grundlage ist das Skript von Imke Böck-Möbius: Chinesische Philosophie als Grundlage für Lebenspflege und Bewegung (am Anfang der Ausbildung zu erwerben bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.). Aufgabe an die TN: Wie vermittele ich die Übungen? Wer leitet am nächsten Wochenende welche Übung an?

### **2024:**

3. WE: 20./ 21. Januar, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Bewegtes Stehen, dabei Körper/ Atem/ Geist regulieren mit vertiefenden Übungen zur Schulung der Vorstellungskraft. Wiederholung Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang (3): Analysen der unterschiedlichen Strukturen der Übungen und der ganzen Reihe. Wiederholung der Übungen mit kollegialer Intervention in kurzen Lehrkostproben. Theorie und Philosophie: die Bedeutung des Tigers und Drachens in der chinesischen Philosophie und die Kultivierung der Drachen- und Tigerkraft. Dankesübung.

4. WE: 2./ 3. März, Gastdozentin Gaby Eder

TCM 1: Wiederholung Basis TCM, Vertiefung der Inhalte aus Stufe 1, das chinesische Körper-Energie-Modell (12 Haupt-Meridiane, 8 außerordentliche Gefäße), die Zang-Fu-Organen als energetische Funktionskreise. Praktische Übungen dazu: 6 Meridiandehnungen mit Meridianverläufen, Funktionskreisen und Akupunkturpunkten, u.a. Meridiane abklopfen, Massagen der Meridiane und Akupunkturpunkte.

5. WE: 20./ 21. April, Gastdozentin Gaby Eder

TMC 2: Physiologie, Pathologie und Überblick über die Diagnoseverfahren der TCM, Verständnis schaffen für die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen

anhand der TCM und für die Modelle der TCM über Krankheitsentstehung, -vorbeugung, Therapieansätze, sowie den Stellenwert von Qigong in diesem Zusammenhang. Fasz(i)enierendes Qigong, Faszien & Leitbahnen: Faszien aus westlicher und östlicher Sicht, Aktivierung der Akupunkturpunkte mit der kleinen Faszienrolle, Integration myofaszialer Zuglinien und Meridian-Verläufe.

6. WE: 1./ 2. Juni, Claudia Rausch-Michl

Pädagogik: Didaktisches Dreieck: Wiederholung und Vertiefung; meine Kompetenz als Kursleitung; Herausforderungen durch Teilnehmer\*innen-Typen; meine Stimme – mein Unterrichtsmedium; Unterrichtsproben.

7. WE: 13./ 14. Juli, Karin Spohr

Atmung im Qigong und Stilles Qigong: Die Atmung als eine der drei Säulen des Qigong ist eine Quelle des Qi. Erweitertes Erfahren und Wahrnehmen verschiedener Atemweisen im Qigong: die natürliche Atmung, die der vertieften Bauchatmung entspricht und weitere „Atemweisen“ wie die Körperatmung, reinigende, tonisierende, harmonisierende und nährenden Atmung, Wirbelsäulenatmung, Windatmung, Fünftore-Atmung, weiche und harte Atmung. Praktische Übungen werden mit der Betrachtung des Atemvorgangs aus anatomischer und physiologischer Sicht ergänzt (z.B. Yin & Yang in der Atmung und den Übungen).

Stilles Qigong: kleiner himmlischer Energiekreislauf und Basiserfahrungen mit dem System des spontanen Qigong (Zifa Gong). Vertiefende Übungen zur Schulung von Imagination/ Vorstellungskraft (Yi).

8. WE: 14./ 15. September, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Vertieftes Üben von Steigen und Sinken im Qigong-Stand. Hui Chun Gong (1): Betonung des unteren Dantian, Anregung und Regulierung der Hormontätigkeit und des Jing, alle 10 Übungen mit Vorübungen. Schüttelübung und Drachenübung bekommen besondere Aufmerksamkeit. Gemeinsamkeiten der westlichen Spiraldynamik und der Qigong-Praxis. Dankesübung.

9. WE 26./ 27. Oktober, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Hui Chun Gong (2): alle 10 Übungen mit Vorübungen: Üben unter Einbeziehung von Elementen aus der Spiraldynamik und der Bedeutung der 12 Hauptmeridiane in der Reihe. Theorie und Philosophie: Fortführung. Aufgabe an die TN: Wie vermittele ich die Übungen? Wer leitet am nächsten Wochenende welche Übung an? Dankesübung.

10. WE: 7./ 8. Dezember, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Wiederholung Hui Chun Gong (3) mit kollegialer Intervision in kurzen Lehrkostproben. Präventive Bedeutung der Übungsreihen, ihre Wirkung und Einflussnahme auf Körper (z.B. auf den Blutdruck), Geist und Seele. Analysen der unterschiedlichen Strukturen der Übungen und der ganzen Reihe. Theorie und Philosophie: Daoistische Prinzipien in der Reihe, die innere Alchemie der Reihe etc.

Meridiane: Anfang- und Endpunkte, welche Punkte sind für die Reihe wichtig. Wer leitet am nächsten Wochenende welche Übungen an? Dankesübung.

## **2025:**

11. WE: 25./ 26. Januar, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Wiederholung der Übungsreihen 10 Med. und Hui Chun Gong, mit Korrektur und Partnerarbeit. Vertiefte Wiederholung der von TN gewünschten Übungen. TCM: außerordentliche Leitbahnen/ Sondermeridiane wiederholen, insbes. Ren Mai, Du Mai, Dai Mai, in den beiden Reihen. Theorie und Philosophie: Fortführung. Abschlussarbeiten: besprechen, was dazu gehört etc. Dankesübung.

12. WE: 8./ 9. März, Claudia Rausch-Michl

Übergreifende Fachkompetenz: Konzepte von Gesundheit und Krankheit (westl./ östl.), Salutogenese/ biopsychosoziales Modell; Was Stress mit uns macht; gegebenenfalls: kollegiale Fallberatung; gegebenenfalls Fortsetzung Unterrichtsproben.

13. WE: 17./ 18. Mai, Karin Spohr

Alles dreht sich um die Mitte: intensives Wahrnehmen und Erfahren der Wirbelsäule, Ming Men, des Becken, der Leistengegend und des Beckenbodens mit dem Erdentor Huiyin. Alle beeinflussen, zusammen mit dem Öffnen und Schließen im Bereich Ming Men und der Leisten, den Energiefluss. Lockerungs- und Schwungübungen dieser Bereiche mit fließenden und drehenden Übungen der Wolkenhände, der Seidenübung und vielen kleinen Übungen, z.B. das wiegende Meer, die kleinen Drachenübungen, das schwingende Universum. Die Beweglichkeit steigern, Yin & Yang ausgleichen und Erfahrungen dazu vertiefen, den Energiefluss positiv beeinflussen sowie alle oben genannten Bereiche intensiv wahrnehmen und erfahren. Die praktischen Übungen werden durch anatomische und physiologische Kenntnisse ergänzt. Vertiefung der Übe-Erfahrungen im Zifa Gong und dem kleinen Energiekreislauf.

14. WE: 19./ 20. Juli, Gabriele Annuß

Feedbackrunde. Wiederholung 10 Med. und Hui Chun Gong mit kollegialer Intervention in kurzen Lehrkostproben. Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und Grenzen von Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen und Wahrnehmung von Grenzen der eigenen Möglichkeiten. Gemeinsamkeiten in den westlichen Wissenschaften/ in der evidenzbasierter Forschung und der östlichen Lehre des Qigong als uraltes Erfahrungswissen und Verbindung und Vermittlung von Beidem im Qigong-Unterricht. Grundlage ist das Skript von Vera Kaltwasser: Qigong im Spannungsfeld zwischen evidenzbasierter Forschung und Erfahrungswissen (am Anfang der Ausbildung zu erwerben bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.).

15. WE: 20./ 21. September Gabriele Annuß

Wiederholung von Gewünschtem; Prüfungsvorbereitung.

16. WE 18./ 19. Oktober, Gabriele Annuß, Karin Spohr  
Prüfung, Abschlusscolloquium

### **Ausbilderinnen:**

- **Gabriele Annuß**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Therapeutic Touch (nach Prof. Dr. D. Krieger), Handauflegen (nach A. Höfler), Matrix Energetics Practitioner (nach Dr. R. Bartlett), Zertifizierte Lachyoga-Leiterin (nach Dr. Madan Kataria)  
Selbständige Englischlehrerin für Wirtschaft und Technik  
Staatlich geprüfte Übersetzerin (Deutsch-Englisch mit Hauptfach Technik)  
<https://www.gabriele-annuss.de>

Videos: Die Meisterübung; Die Übung vom Ursprünglichen Licht  
<https://www.youtube.com/watch?v=mLScKROMB8E>  
[https://www.youtube.com/watch?v=zj\\_-pcHAcMQ](https://www.youtube.com/watch?v=zj_-pcHAcMQ)



- **Claudia Rausch-Michl**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Pädagogin M.A., Psychotherapie HPG



- **Karin Spohr**, Qigong Lehrerin, Ausbilderin (nach den Richtlinien und anerkannt von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.), Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin mit Zusatz Sporttherapie  
<https://www.tian-di.de>

Video: Die Meisterübung  
<https://www.youtube.com/watch?v=dcT3LsHvKE0>



- **Gaby Eder**, Gastdozentin, Ausbilderin und Lehrerin für Qigong/ Taijiquan, zertifiziert vom BVTQ, Ausbilderin für Power-Response-Training, Deeskalations-Trainerin, Fascial Fitness-Trainerin  
<https://www.gabriele-eder.info/>

Video: 6 Meridiandehnungen  
<https://www.youtube.com/watch?v=L82q1DamKow&t=259s>

