

**Qigong-Kursleiter\*in-Ausbildung 2024 – 2027**  
**nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.**  
**in Zusammenarbeit mit der vhs Nördlingen**

**Zeitraumen:** 262,5 Zeitstunden à 12,5 Zeitstunden pro Wochenende (WE), verteilt auf 21 WE plus ein Prüfungs-WE mit Prüfungscolloquium.

Für eine Beantragung einer Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) sind weitere 100 Zeitstunden, teils im Selbststudium teils in Präsenzmodulen, nötig. Diese 100 Zeitstunden sind nicht in dieser Ausbildung integriert, sondern können auf Wunsch bei uns danach angehängt werden, wenn sich dazu genug TN anmelden oder bei einem anderen Institut.

**Ort:** Räume der vhs Nördlingen, Bayern.

**Unterrichtszeiten:** Am Samstag von 10:00 – 13:00 und 14:30 – 18:00.

Am Sonntag von 9:00 – 12:15 und 13:45 – 16:30.

**Teilnahme-Gebühr pro WE:** 175 Euro, plus Prüfungs-WE mit 185 Euro, jeweils für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG). Nicht-Mitglieder der DQGG zahlen zusätzlich zu den Wochenenden zu Beginn der Ausbildung eine einmalige Ausbildungsgebühr von 200 Euro, die an die DQGG abgeführt wird, welche nach der Ausbildung die Abschlussurkunde ausstellt. Deshalb lohnt es sich, Mitglied bei der DQGG zu werden, denn der Mitgliedsbeitrag für 3 Jahre beträgt 165 Euro (Stand 2023).

**Dauer:** Die Ausbildung wird auf ca. 2,5 Jahre verteilt, sodass es zu längeren Phasen des selbständigen Übens und der Selbsterfahrung kommt.

**Voraussetzung:** Mindestens 1 Jahr Übererfahrung im Qigong oder in einem ähnlichen Bereich. Es wird eine regelmäßige individuelle Selbstübungspraxis und Eigenverantwortung erwartet (0,5 Stunden täglich).

**Mitgliedsantrag:** siehe separate pdf-Datei.

**Termine und detaillierte Themen:** siehe separate pdf-Datei.

**Anmeldung mit Ausbildungs-Vertrag:** Die Ausbildung wird in Zusammenarbeit mit der vhs Nördlingen durchgeführt: siehe separate pdf-Datei.

Die Ausbildung ist von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. anerkannt.

**Themenblöcke:**

**Fachpraktische Kompetenz und Qigong-Praxis:**

KLA ohne Zertifizierung: 160 h Präsenzunterricht

- Vermittlung von Qigong-Grundlagen und Übungsprinzipien, z.B. „Die Drei Säulen/ Grundregulationen“
- Grundlagen des Qigong-Standes
- Erlernen mehrerer Basisübungen, kurzen Formen und kleineren Übungsreihen im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen
- Erlernen und sicheres Können einer längeren Übungsreihe des bewegten Qigong (Donggong)
- Einführung in das stille Qigong (Jinggong) und die Meditation, deren Wirkweise und Grenzen

- Innere und äußere Haltung im Qigong
- Selbstmassagen (chinesisch: Anmo), sowie ihre möglichen spezifischen Wirkungen
- energetische/ spirituelle Bedeutung des Qi-Begriffes in der Qigong-Praxis
- Wahrnehmungsschulung
- Spezifische Aspekte der Qigong-Praxis (z.B. in der Schwangerschaft, im Alter, bei Kindern und Jugendlichen, bei chronischen Erkrankungen), Kontraindikationen
- Anpassung der Qigong-Praxis in Übungen für spezielle physische Probleme der Kursteilnehmenden
- Möglichkeiten, Wirkweisen und Grenzen des Qigong, Umgang mit unerwünschten Wirkungen
- Umgang mit Notfallsituationen und Notfällen, Kenntnisse der 1. Hilfe
- Einführung in die chinesische Medizin (TCM/ CM): Grundlagenlehre von Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen, Vitalsubstanzen, Meridiansystem. Stets im Bezug zur Qigong-Praxis, auch bei Krankheiten
- Anwendung und Verdeutlichung der CM anhand praktischer Übungen, Erfassung grundlegender Zusammenhänge von CM-Theorie und Qigong-Praxis (z.B. die Yin und Yang Aspekte beim Üben)
- Die Ausbildung sollte von einer regelmäßigen, intensiven eigenen Übe-Erfahrung begleitet werden (zusätzlich täglich ca. 0,5 h), um die Wirkung von Qigong auf das eigene Befinden zu erfahren
- Insgesamt 10 h „Praxis des Qigong und Krankheit“ integriert in die obigen Themen

KLA mit Zertifizierung: 20 h Präsenzunterricht

- Vertiefung von spezifischen Aspekten der Qigong-Praxis
- Differenzierte Anpassung der Qigong-Praxis in Übungen für spezielle physische Probleme der Kursteilnehmenden: z.B. Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen des Nervensystems, Erkrankungen der Sinnesorgane, chronische Erkrankungen
- Vertiefte Erfahrungen der Wirkweise des Qigong in seiner differenzierten Form auf der Grundlage der chinesischen Medizin TCM/ CM
- Insgesamt 10 h „Praxis des Qigong und Krankheit“ integriert in die obigen Themen
- Erkennen eigener Grenzen

## **Fachwissenschaftliche Kompetenz:**

### **a. Fachbezogene Pädagogik und Psychologie**

KLA ohne Zertifizierung: 30 h Präsenzunterricht

- Qigong spezifische Grundlagen der Didaktik und Methodik
- Entwicklung eigener didaktisch-methodischer Kompetenzen, Stoff- und Methodenwahl
- Erarbeitung von an verschiedene Zielgruppen angepasste Kurspläne
- Umsetzung der geplanten Inhalte und Einsatz verschiedener Korrekturmöglichkeiten
- Umgang mit der Erwartungshaltung der Übenden
- Verständnis für die Entwicklung von Stress allgemein und im Alltag des Unterrichtens
- Qigong spezifische Möglichkeiten im Umgang mit Stress
- Erlernen von Entspannung – Wohlspannung (chin. Fangsong) und Interaktion mit anderen Entspannungstechniken
- Entwicklung der Lehrpersönlichkeit

- Lehrproben mit Reflexion im kollegialen Austausch (Intervision)
- Erfassen und Umsetzen grundlegender Zusammenhänge zwischen CM und der Qigong-Praxis
- Erste eigene Unterrichtserfahrungen werden empfohlen, sind jedoch nicht Pflicht

KLA mit Zertifizierung: 0 h

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz:**

#### **b. Philosophie und Geschichte des Qigong**

KLA ohne Zertifizierung: 30 h Präsenzunterricht

- Kenntnisvermittlung philosophischer Grundlagen, Grundbegriffe, philosophische und historische Quellen des Qigong
- Geschichte des Qigong und der CM, Einführung in die CM
- Schulen und Stile des Qigong
- Bedeutung des Qigong als einer der fünf Pfeiler der CM
- Ganzheitliche Perspektive in wesentlichen chinesischen Begriffen (z.B. Jing-Qi-Shen)
- Qigong-relevante Aspekte der Sinologie

KLA mit Zertifizierung: 0 h

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz:**

#### **c. Fachbezogene naturwissenschaftliche, medizinische Grundlagen**

KLA ohne Zertifizierung: 20 h Präsenzunterricht

- Anatomie und Physiologie: Grundkenntnisse/ Grundverständnis anatomischer Zusammenhänge, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Muskulatur, Bänder, Sehnen, Faszien und ihr Zusammenspiel als Funktionsketten, Atemmechanik, Organsysteme, Herz-Kreislaufsystem, Kenntnisse aus der westlichen Bewegungslehre und dem Bereich des Sports und Qigong relevante Anatomie
- Entstehung von Stress, Stressoren, stressinduzierte Krankheitsbilder, Stresskaskade mit Hinweisen auf Neuroendokrinologie und Psycho-Immunologie
- Funktionsweise wesentlicher weitere Organsysteme (z.B.: Verdauungssystem, Atmungsorgane, Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem inklusive Sinnesorgane) und ihre Entsprechung in der CM, Physiologie der Zang- und Fu-Organen
- Konzept der Mind-Body-Medizin im Westen und des chinesischen Modells des Yangsheng (Pflege des Lebens)
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge

KLA mit Zertifizierung: 40 h, davon 30 h Präsenzunterricht und 10 h Selbststudium per Skript (oder 20-20)

- Weitere wesentliche Organsysteme in ihren Funktionsweisen und im Bezug zur Qigong-Praxis
- Verschiedene Erklärungsmodelle zur Krankheitsentstehung
- Stressinduzierte Krankheitsbilder (z.B. chronische Schmerzsyndrome, Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems oder Verdauungssystems)
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese (Gesundheitsentstehung)

## **Fachwissenschaftliche Kompetenz:**

### **d. Fachbezogenes medizinisches Grundlagenwissen, Qigong-Forschung**

KLA ohne Zertifizierung: 0 h

KLA mit Zertifizierung: 10 h Präsenzunterricht und 20 h Selbststudium per Skript

- Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der klinischen Qigong-Forschung, des medizinischen Grundlagenwissens und der Qigong-Forschung
- Qigong im Spannungsfeld evidenzbasierter Forschung und Erfahrungswissen

## **Fachübergreifende Kompetenz:**

### **Gesundheitsförderung und Prävention**

KLA ohne Zertifizierung: 20 h Präsenzunterricht

- Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- Entwicklung des Präventionsgedankens im Westen und der Tradition von Lebenspflege in den asiatischen Kulturen im Osten
- Vertiefung der Bedeutung des Begriffes Salutogenese im Westen und die Tradition des Begriffes „Yang Sheng Pflege des Lebens“ im asiatischen Kulturraum als Äquivalenzbegriff zum westlichen Präventionsgedanken
- Biopsychosoziales Modell
- Ausbreitung des Qigong in Europa und deren Wirkungsweise in Richtung Stress und Resilienz
- Weiterentwicklung der Rolle des Qigong für den Präventionsgedanken innerhalb verschiedener Umfelder (Qigong in der Reha, Schulen, Betrieben, Einrichtungen)
- Strategien und Handlungsfelder der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung

KLA mit Zertifizierung: 10 h Selbststudium per Skript

- Qigong in verschiedenen Einsatz- und Lebensbereichen
- Vertiefung der Strategien, Handlungsfelder und Ziele der Maßnahmen in Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung

## **Eigene Unterrichtserfahrung:**

Wer sich nach der Ausbildung in einem separaten Prüfprozess bei der ZPP zertifizieren lassen möchte und keinen medizinischen Grundberuf hat, muss 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung nachweisen. Diese können nach dieser Ausbildung mit 260 Zeitstunden gesammelt werden, während die zusätzlichen 100 Zeitstunden Ausbildung absolviert werden.

## **Skripte, Unterrichtsmaterial:**

Zu ein paar der Themen sollten Skripte von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. erworben werden. Ansonsten werden weitere relevante Skripte von den Ausbilder\*innen und den Gastdozenten ausgegeben.

**Hausarbeit:**

Das Schreiben einer Hausarbeit mit 5 – 20 DIN A 4 Seiten über ein Qigong-relevantes Thema (Abgabetermin ca. 2-3 Monate vor der Prüfung) gehört mit zur Ausbildung, um den eigenen Qigong- und Erfahrungsweg zu erläutern und ist Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung.

**Abschluss-Prüfung:**

Im Rahmen des Abschluss-Colloquiums wird die Theorie (schriftlich) und die Unterrichtspraxis (anhand einer Lehrprobe von 30 Minuten) geprüft. Ferner findet ein Prüfungsgespräch statt, u.a. über die Hausarbeit. Das Colloquium ist als Prüfung nicht Teil der Ausbildungszeit und wird separat mit einer Prüfungsgebühr abgerechnet.

Am Schluss gibt es nach bestandener Prüfung die Urkunde, die von der Deutschen Qigong Gesellschaft ausgestellt wird. Für Nicht-Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. kann das auf Antrag auch geschehen, wenn die 200 Euro (siehe oben auf Seite 1) entrichtet wurden.

**Abschlussbemerkung**

Qigong Kursleiter\*in wird man nicht allein durch eine gute und fundierte Ausbildung. Diese stellt eine Basis für einen verantwortlichen, qualifizierten und kreativen Qigong-Unterricht dar. Eine Auseinandersetzung mit ethischen und humanitären Aspekten des Unterrichtens und Kursleiter\*innen-Seins ist dabei ebenso notwendig wie die Beachtung und Einhaltung rechtlicher Grenzen.