

**Qigong-Lehrer\*in-Ausbildung 2024 – 2026**  
**nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.**  
**in Zusammenarbeit mit der vhs Nördlingen**

**Zeitraumen:** 187,5 Zeitstunden à 12,5 Stunden pro Wochenende (WE), verteilt auf 15 WE plus ein Prüfungs-WE mit Prüfungscolloquium.

**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.

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

**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 2 Jahre beträgt 110 Euro (Stand 2023).

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

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

**Voraussetzung:** eine abgeschlossene Qigong-Kursleiter\*in-Ausbildung.

**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.

Auch auf dieser Stufe wird eine regelmäßige individuelle Selbstübungspraxis und Eigenverantwortung erwartet (0,5 Stunden täglich).

### **Themenblöcke:**

#### **Qigong-Praxis (115,5 Zeitstunden in Präsenz):**

- Sicheres Können von zwei weiteren längeren Übungsreihen aus dem Bereich des bewegten Qigong (Donggong):

Reihe 1: Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang.

Reihe 2: Hui Chun Gong – Verjüngungs-Qigong (Stufe 1 mit 10 Übungen, plus einzelne Übungen aus Stufe 2 und 3, falls gewünscht).

Die Auszubildenden sollen über Wirkungsweise und Ausrichtung der jeweiligen Übung Bescheid wissen und auf mögliche Nebenwirkungen und Fehler eingehen können.

- Vertiefte Erfahrungen mit dem Stillen Qigong (Jinggong), z.B. Kleiner himmlischer Kreislauf.

- Basiserfahrungen mit dem System des spontanen Qigong (Zifagong).

- Spezielle vertiefende Übungen zur Schulung von Imagination/ Vorstellungskraft (Yi), Aufmerksamkeit und Atemarbeit im Qigong.

#### **Qigong-Theorie (24 Zeitstunden in Präsenz):**

- Vertiefung von Inhalten aus Stufe 1 (Kursleiterausbildung): philosophische und theoretische Grundlagen des Qigong und die Geschichte und Tradition des Qigong.

- Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und Grenzen von Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen.
- Wahrnehmung von Grenzen der eigenen Möglichkeiten.

### **Chinesische Medizin (TCM/ CM, 24 Zeitstunden in Präsenz):**

- Wiederholung Basis TCM, Vertiefung der Inhalte aus Stufe 1 (Kursleiterausbildung). Das fließt auch während der Ausbildung an anderen Wochenenden mit ein.
- Das chinesische Körper-Energie-Modell (12 Haupt-Meridiane, 8 außerordentliche Gefäße/ Sondermeridiane).
- Die Zang-Fu-Organen als energetische Funktionskreise.
- Physiologie und Pathologie der TCM/ CM.
- Überblick über die Diagnoseverfahren der TCM/ CM.
- Es gilt ein Verständnis für die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen anhand der TCM/ CM zu schaffen und ein Verständnis für die Modelle der TCM/ CM über Krankheitsentstehung, -vorbeugung, Therapieansätze, sowie den Stellenwert von Qigong in diesem Zusammenhang.

### **Pädagogik/ Didaktik (24 Zeitstunden in Präsenz):**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation, Qigong zu unterrichten.
- Verinnerlichung der verschiedenen Organisationsformen des Qigong-Unterrichts: Frontal-, Gruppen-, Einzelunterricht, Binnendifferenzierung.
- Erlernen der Fähigkeit zur korrigierenden Unterstützung und Hilfe für Teilnehmende.
- Entwicklung didaktischer Kompetenz, z.B. Themenschwerpunkte setzen zu können, stoffliche Reduktion, Methodenauswahl, Medieneinsatz, Anpassung der Übungen an spezifische Bedürfnisse der Teilnehmenden.
- Fähigkeit entwickeln:
  - die Polaritätsprinzipien von Yin und Yang als Gestaltungsmittel im Unterricht einzusetzen.
  - zum Kulturtransfer, d.h. Übertragung von Sprach- und Denkmustern aus China in den westlichen Unterricht.
  - innere und äußere Bewegungen mit stimmigen Bildern und Vorstellungen zu unterlegen.
  - unterschiedliche Lernkanäle zu bedienen.
- Kenntnisse über gruppenspezifische Gestaltungprozesse vertiefen sowie die Entwicklung eines angemessenen Umgangs mit den Rollen und emotionalen Ausdrucksformen von Teilnehmenden in Qigong-Gruppen.

### **Eigenverantwortliche Unterrichtserfahrung:**

Mit zunehmender Dauer der Lehrer\*in-Ausbildung sollte der Umfang der eigenverantwortlichen Unterrichtstätigkeit größer werden – es sollten mindestens 30 Stunden Unterrichtserfahrung bis zum Abschluss der Ausbildung formlos protokolliert/ dokumentiert/ nachgewiesen und mit der eigenen Unterschrift eingereicht werden. Regelmäßige Lehrproben und deren kollegiale Intervention in der Ausbildungsgruppe selbst sind ebenfalls wichtige Bausteine der Ausbildung. Die Unterrichtserfahrungen innerhalb der Lehrer\*in-Ausbildung werden für die geforderten 200 Stunden Unterrichtserfahrung von der ZPP angerechnet (Stand Herbst 2021).

Die verschiedenen Themen werden meist an den Wochenenden miteinander verknüpft. Separate Wochenenden sind Pädagogik/ Didaktik und Chinesische Medizin.

### **Skripte, Unterrichtsmaterial:**

Zu ein paar der Themen können Skripte von der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. erworben werden. Das Buch zum Huichungong Stufe 1 von Lotus-Press ist als Skript vorgesehen und soll von den TN erworben werden. Ansonsten werden weitere relevante Skripte von den Ausbilderinnen und der Gastdozentin ausgeben.

### **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 entrichtet wurden.

### **Abschlussbemerkung**

Qigong Lehrer\*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 Lehrer\*innen-Seins ist dabei ebenso notwendig wie die Beachtung und Einhaltung rechtlicher Grenzen.