

Curriculum der kombinierten QiGong und Tai Chi Lehrerausbildung 2023

Tai Chi und QiGong Schule Ulm/Neu-Ulm Ralph Heber und Elisabeth Wörsing

Umfang:

Wir bieten eine modular aufgebaute Ausbildung für QiGong und Tai Chi an. Die QiGong Ausbildung umfasst 23 Wochenenden, die darauf aufbauende Tai Chi Ausbildung 11 Wochenenden.

Die einzelnen Module:

0. Orientierungswochenende zur Vorstellung, Absprache und erster Übungserfahrung.
1. QiGong Basisausbildung an 13 WE zu je 9 Zeitstunden.
Lehrer/Referenten sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber, professionelle QiGong und Tai Chi Lehrer mit mehr als 30 jähriger Unterrichtserfahrung in Vollzeit.
2. Didaktik und grundlegender Unterrichtsaufbau von QiGong Training an 1 WE zu 9 Zeitstunden. Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber s.o.
3. TCM Grundlagen an 3 WE zu je 9 Zeitstunden.
Lehrer/Referent ist voraussichtlich Dr. Ulrich März, Ulm, praktizierender Arzt in eigener Praxis und Referent für TCM an der Uni Ulm.
4. Grundlegende Anatomie Kenntnisse an 3 WE zu je 9 Zeitstunden.
Referent/Lehrer ist voraussichtlich Nikolaus Färber, Günzburg, Physiotherapeut in eigener Praxis und Ausbilder für Physiotherapeuten und Spiraldynamik.
5. Abschliessendes Prüfungswochenende mit 9 Zeitstunden für alle, die eine Anerkennung als Kursleiter möchten. Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber s.o.
6. Erste Hilfe Kurs mit Zertifikat.
Es wird ein anerkannter Referent aus diesem Fachgebiet engagiert.
7. Optionales Modul: QiGong Tuina Körperarbeit an 1 WE mit 9 Zeitstunden.
Lehrer/Referent ist Elisabeth Wörsing s.o.

Darauf aufbauend ist der Besuch der Tai Chi Lehrerausbildung möglich:

8. Tai Chi Lehrerausbildung an 10 WE für die kurze Tai Chi Bewegungsabfolge des Wu-Stils
Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber s.o.
9. Abschliessendes Prüfungswochenende mit 9 Zeitstunden für alle, die eine Anerkennung als Kursleiter möchten. Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber s.o.

Anerkennung als Kursleiter

Teilnehmer, die von den Krankenkassen als QiGong Kursleiter anerkannt werden wollen, müssen Module 1 - 6 besuchen, die abschliessende Prüfung bestehen und die jeweils geltenden Voraussetzungen der Krankenkassen erfüllen.

Teilnehmer, die eine Anerkennung als Tai Chi Lehrer wollen, müssen zusätzlich Modul 8 besuchen, die abschliessende Prüfung, Modul 9, bestehen und etwaige zusätzliche Voraussetzungen der Krankenkassen erfüllen.

Die QiGong Ausbildung fängt im Juni 2023 an und geht voraussichtlich bis März 2026.

Die Termine für die darauf aufbauende Tai Chi Ausbildung werden anschliessend abgesprochen. Es ergeben sich in der QiGong Ausbildung mit optionalen Modulen 207 Zeitstunden oder 276 Unterrichtseinheiten (UE) a 45 Minuten.

Mit der Tai Chi Ausbildung kommen 99 Zeitstunden dazu.

Offene Module

Module 3 und 4, 6 und 7 werden als offene Kurse angeboten, zu denen sich auch Teilnehmer anmelden können, die nicht Teil der QiGong Ausbildungsgruppe sind.

Inhalte Modul 1:

Vermittlung von verschiedenen Lockerungs- und Körperöffnungsübungen.

Folgende QiGong Übungen werden vermittelt:

Statische Übungen: der QiGong Stand in 3 Stufen mit Auflösen von Blockaden, daoistisches Atmen im Sitzen und Stehen, Qi Sammlung und Zentrierung und sowie die Pflege des Qi.

Bewegte Übungen: Die Gehübung, die Kwa Hocke, die Wirbelsäulen-Dehnübung, 4 Arten kreisender Hände mit und ohne Gewichtsverlagerung, die Wolkenhandübung, die Meereswellen-Übung, Drachen und Tiger Qigong Übung Nr. 1, 4 und 5, das Öffnen und Schliessen, das Qi Wecken und die 3 Kreise. In die Unterrichtsstunden fließen das Wissen um didaktischen Aufbau und der passende Umgang mit Teilnehmern ein. Uns liegt dabei besonders am Herzen die inneren Aspekte des Qigong, NeiGong genannt, zu vermitteln. Es werden mit fortschreitender Ausbildungsdauer Unterrichtseinheiten unter Supervision der Leiter und Feedback von Teilnehmern geübt. Es gibt eine Einführung in die theoretischen Grundlagen zum QiGong und der geschichtlichen Entwicklung, sowie der Differenzierung von allgemein gesundheitsorientierten QiGong, von medizinischem -, spirituellen - und Kampfkunst QiGong Übungen.

Es wird zudem eine Einführung in die hilfreiche Sedona Losslassmethode vermittelt.

Inhalte Modul 2:

Aufbau und Durchführung von Kursstunden entsprechend der Lernziele. Alltagsanwendung. Stufenmodell vom Übungsfortschritt. Einschätzung von Risiken. Altersgerechte Anleitungen. Auftritt vor Gruppen und Selbstdarstellung. Kursplanung. Anleitung zur Eigenkompetenz. Vermittlung der grundsätzlichen Unterrichtskonzepte „vom Einfachen zum Komplexen“ und „Separieren und Zusammenfügen“. Vermittlung der Anleitung von Partnerübungen.

Inhalte Modul 3:

Grundlagen der chinesischen Medizin. Yin Yang Konzept, 5 Wandlungsphasen, grundlegendes Meridian (Energie-Leitbahnen) Wissen mit den wichtigsten Akupunkturpunkten. Selbsthilfe mit Akupressur.

Inhalte Modul 4:

Grundlegende Körpermechanik. Die wichtigsten Körpersysteme und deren Funktionen. Anatomisch korrekte Übungsanleitungen. Aufbau des Bewegungsapparates. Abklärung von Risiken bei der Anleitung von Körperübungen.

Inhalte Modul 5:

Theoretische und Praktische Prüfung mit Feedback. Prüfungsgebiete sind:

Die Ausführung der Übungen, Gruppenanleitung und schriftliche sowie mündliche Prüfung des Fachwissens.

Inhalte Modul 6:

Erste Hilfe. Gefahren bei der Übungsanleitung. Einschätzen von Symptomen

Inhalte Modul 7:

Kennenlernen der wertvollen QiGong Tuina Massagetechniken. Anwendung dieser Techniken als Unterrichtshilfe und Behandlungsmöglichkeit bei körperliche Spannungszuständen.

Inhalte Modul 8:

Vermittlung der kurzen Tai Chi Abfolge des Wu-Stils. Weitere Positionen des QiGong Standes, daoistische Atemmethode in Bewegung und in der Tai Chi Form, Qi Sammlung, Zentrierung, sowie die Pflege des Qi.

Die Vertiefung der Bewegten Übungen: Die Kwa Bewegung im Tai Chi, die kreisenden Tai Chi Hände im Schrittstand, die Wolkenhandübung. Es wird vermittelt, wie die inneren Prinzipien,

NeiGong, in der Tai Chi Form zur Anwendung kommen. Vermittlung der 4 Grund Energie Richtungen - Pung-Ji-Lu-An, deren Anwendungen in der Tai Chi Form und in Partnerübungen. Desweiteren wird vermittelt, wie Tai Chi Bewegungen als Selbstverteidigungs Bewegungen angewendet werden. Ein Kampftraining findet nicht statt. Vermittlung der Anleitung von passenden Partnerübungen. Ein weiterer Inhalt sind grundlegende Push-Hands Partnerübungen und Stabilitäts Tests.

In die Unterrichtsstunden fließen das Wissen um didaktischen Aufbau und der passende Umgang mit Teilnehmern ein. Es werden mit fortschreitender Ausbildungsdauer Unterrichtseinheiten unter Supervision der Leiter und Feedback von Teilnehmern geübt. Es gibt eine Einführung in die theoretischen Grundlagen der geschichtlichen Entwicklung des Tai Chi, sowie der Differenzierung der allgemein gesundheitsorientierten Tai Chi Übung, von Tai Chi als Meditations Übung und von Tai Chi als Kampfkunst.

Voraussetzung für die Teilnahme an der QiGong Ausbildung:

Mindestens 1 Jahr QiGong Übungserfahrung. Unsere laufenden Wochenkurse gelten als bestmögliche Übungserfahrung und werden als Voraussetzung anerkannt. Zusätzlich muss die QiGong Übungsreihe „Die Energietore des Körpers Öffnen QiGong“ an unseren Wochenend-Seminaren, oder in unserer QiGong und Tai Chi Sommerwoche erlernt und die Bereitschaft von mindestens 30 Minuten eigenem täglichen Training, besser 1 Stunde, da sein. Darüber hinaus wird von den Teilnehmern erwartet, in unsere laufenden Wochenkursen nach Absprache regelmässig Assistenz Stunden zu besuchen.

Diese sind nach Absprache für die Teilnehmer kostenlos und in den Ausbildungsgebühren enthalten.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Tai Chi Ausbildung:

Eine abgeschlossene QiGong Lehrerausbildung bei uns und die erlernte Tai Chi Kurzform des Wu Stils. Dies kann z.B. in unseren laufenden Wochenkursen, in Wochenend Seminaren oder der Sommerwoche erfolgen.

Wir erwarten von den Teilnehmern an den Ausbildungen, sich möglichst intensiv an den laufenden Wochenkursen zu beteiligen und erkennen diese als Assistenz Stunden an.

Bei abgeschlossener Grundausbildung für QiGong und Tai Chi Lehrer

Nach der abgeschlossenen Grundausbildung zum Qigong und Tai Chi Lehrer bieten wir als Fortbildung unsere Seminare an Wochenenden und unsere Sommerwoche an. Inhalte sind dabei u.a.

- Die lange Tai Chi Form des Wu Stils
- Verschiedene fortgeschrittene innere Übungsmethoden des QiGong und Tai Chi (NeiGong)
- QiGong für die Wirbelsäule (Bend the Bow)
- Die Energietore des Körpers öffnen QiGong für Fortgeschrittene
- Die Vereinigung von Himmel und Erde QiGong
- Drachen und Tiger QiGong
- Die daoistische Langlebens Atemmethode
- Die Götter spielen in den Wolken NeiGong
- Daoistische Meditation
- QiGong Tuina
- Spezielle Lehrerfortbildungs-Seminare

Für ausgebildete QiGong und Tai Chi Lehrer bieten wir nach Absprache Gelegenheiten an, eigene Übungs- und Unterrichtsstunden zu leiten.