

# **Curriculum der kombinierten QiGong und Tai Chi Lehrerausbildung 2018-22 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 24 Wochenenden, die darauf aufbauende Tai Chi Ausbildung 11 Wochenenden.

## **Die einzelnen Module:**

1. QiGong Basisausbildung an 14 WE zu je 10 Zeitstunden.  
Lehrer/Referenten sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber, professionelle QiGong und Tai Chi Lehrer mit mehr als 20 jähriger Unterrichtserfahrung in Vollzeit.
2. Didaktik und grundlegender Unterrichtsaufbau von QiGong Training an 1 WE zu 10 Zeitstunden. Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber
3. TCM Grundlagen an 3 WE zu je 10 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 10 Zeitstunden.  
Referent/Lehrer ist voraussichtlich Nikolaus Färber, Günzburg, Physiotherapeut in eigener Praxis und Ausbilder für Physiotherapeuten und Spiraldynamik.
5. Erste Hilfe an 1 WE mit 10 Zeitstunden.  
Referent wird vom Roten Kreuz gestellt.
6. Abschliessendes Prüfungswochenende mit 10 Zeitstunden für alle, die eine Anerkennung als Kursleiter möchten. Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber s.o.
7. Optionales Modul: QiGong Tuina Körperarbeit an 1 WE mit 10 Zeitstunden.  
Lehrer/Referent ist Elisabeth Wörsing

## **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 10 Zeitstunden für alle, die eine Anerkennung als Kursleiter möchten. Zur Praxisprüfung der Tai Chi Ausbildung gehört zusätzlich die Leitung einer Kursstunde in unseren wöchentlichen Kursen.  
Lehrer/Referent sind Elisabeth Wörsing und Ralph Heber

## **Anerkennung als Kursleiter**

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

Teilnehmer, die eine Anerkennung als Tai Chi Lehrer wollen, müssen zusätzlich Modul 8 besuchen und die abschliessende Prüfung, Modul 9, bestehen.

Zur Anerkennung müssen zusätzlich die jeweils gültigen Voraussetzungen der Prüfungsstellen der Krankenkassen erfüllt werden.

Die QiGong Ausbildung fängt im Mai/September 2018 an und geht voraussichtlich bis März 2021. Die darauf aufbauende Tai Chi Ausbildung ist von Mai 2021 bis Dezember 2022 geplant. Ohne optionale Module sind es in der QiGong Ausbildung 240 Zeitstunden oder 320 Unterrichtseinheiten (UE) a 45 Minuten.

Mit der Tai Chi Ausbildung kommen 110 Zeitstunden dazu.

## **Offene Module**

Module 2 – 5, und 7 werden als offene Kurse angeboten, zu denen sich auch Teilnehmer anmelden können, die nicht Teil der QiGong Lehrerausbildungsgruppe sind.

### **Inhalte Modul 1:**

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

Vermittlung der Bewegten 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.

### **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. Was für Risiken gibt es bei der Anleitung von Körperübungen.

### **Inhalte Modul 5:**

Erste Hilfe. Was gibt es für Gefahren bei der Übungsanleitung. Einschätzen von Symptomen.

### **Inhalte Modul 6:**

Theoretische und Praktische Prüfung mit Feedback. Prüfungsgebiete sind: Die Ausführung der Übungen, Gruppenanleitung und schriftliche sowie mündliche Prüfung des Fachwissens.

### **Inhalte Modul 8:**

Vermittlung der kurzen Tai Chi Abfolge des Wu-Stils. Weitere Positionen des QiGong Standes, taoistische 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. Als weitere Inhalte sind grundlegende Push-Hands Partnerübungen und Stabilitäts Tests geplant.

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 unseren laufenden Wochenkursen nach Absprache regelmässig Assistenzstunden zu besuchen. Die Assistenzstunden 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. Die Tai Chi Form kann z.B. in unseren laufenden Wochenkursen, in Wochenend Seminaren oder der Sommerwoche erlernt werden.

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.