

### **GUOLIN QIGONG (XIXIHU)**

Eine medizinische QiGong Übung, die mit stehenden Stille-Übungen, spezielles Gehen und Atmung von der innerlichen geistigen Anleitung integriert wird. In China ist diese Übung durch ihre Erfolge gegen bösartige und verschiedene chronische Erkrankungen populär geworden.

### **HERZ-QIGONG**

Eine Übung aus der Sicht der TCM, die mit elastischen Körperbewegungen und Selbstpunkturen ausgeführt wird. Sie dient der Pflege des Herzens und der Beruhigung des Blutes.

### **FLIEGENDER KRANICH**

Den Bewegungen des Kranichs nachempfunden, ist eine hochwertige Übungsreihe entstanden. Die Übung enthält die Eigenschaften der TCM und kombiniert die äußere Körperbewegung mit der innerlichen zentrierten geistigen Aktivität, um den Qi-Fluss der Meridiane effektiv zu regulieren.

### **FANG SONG GONG**

Eine Stille-Übung. Durch die innerliche Betätigung der Atmung und der geistigen Anleitung wird der Körper von den Muskeln zu den inneren Organen sinnlich reguliert bis der Körper, sowohl vom physiologischen als auch vom psychischen Zustand, sich entspannt und harmonisiert.

### **ZHOU TIAN GONG**

Eine innere Übung, die den „angeborenen“ Zustand imitiert, um die Lebensenergie wie im „angeborenen“ Zustand zu aktivieren und wiederherzustellen, wirksam bei Körperschwäche, Blutkreislauf und Mangel der Lebensenergie.

### **Theoretische Themen**

#### **EINHEITLICHE DENKWEISE**

Die Denkweise des „Einheitlichen Ganzen“ wurde von der „Altenzivilisation“ entwickelt. Dieses Thema umfasst folgende Inhalte:

- Harmonie zwischen Mensch & Natur
- Harmonie zwischen Mensch & Gesellschaft
- Harmonie zwischen Geist und Körper

**LAOSHAN ZENTRUM**  
Tel: +49/40/271679-32 Fax: -33

### **YUAN QI (ODER QI-) LEHRE**

Yuan Qi ist eine Weltanschauung, die in der traditionellen Kultur des Ostens die leitende Stellung einnimmt. Sie entwickelte sich durch langfristige Beobachtung der Phänomene der Natur und Umgestaltung der traditionellen Wissenschaft über die Natur, die auch die menschlichen Lebensprozesse umfasst. Die ganzen Theorien der TCM und des QiGong wurden auf den Grundkenntnissen aufgebaut.

### **YIN/YANG LEHRE**

Einer der wichtigsten Begriffe der TCM und des QiGong. Beim QiGong Üben für die Lebenspflege wird die Yin/Yang Lehre als Anleitungsgesetz betrachtet. Unter diesem Thema werden der Grundbegriff, der Inhalt und die praktische Anwendung diskutiert.

### **GRUNDPRINZIPIEN**

Die QiGong Übungen für die Lebenspflege werden nach dem Zusammenspiel zwischen dem Körper, der Atmung und dem Geist integriert ausgeführt. Zum Thema werden die entsprechenden Grundprinzipien ausführlich erläutert.

### **EFFEKTIVE & EINHEITLICHEN ENTSPANNUNG**

Der Begriff der Entspannung beim QiGong soll von den ganzen Lebensphänomenen einheitlich beachtet werden. Dabei werden die wesentlichen Betätigungen in verschiedenen Bereichen wie dem Körper, den inneren Organen und dem Geist mit praktischen Übungen sinnvoll erläutert.

### **DIE BETÄTIGUNG DES RU JING**

RuJing (Zur Ruhe kommen) ist eine wichtige Betätigung der geist. Regulation, damit der Geist den gewöhnlichen chaotischen Zustand verlassen und sich innerlich zentrieren kann. RuJing wird von der TCM als eine wichtige Basis sowohl für Erfolge des QiGong Übens als auch für die effektive Wirkung der Heilung angesehen. Unter diesem Thema werden die Grundbetätigungen des RuJing eingeführt.

### **GRUNDLAGEN DER TCM**

Unter diesem Thema wird die Kenntnis der Meridianlehre und die wichtigen Punkte und Stellen für QiGong Übungen dargestellt.

[www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de) ` [info@lebenspflege.de](mailto:info@lebenspflege.de)

# **XVII.QIGONG LEHRER GRUNDAUSBILDUNG**

WINTER

**22. Januar –28. Januar 2012**

1. Fortsetzungswoche

FRÜHLING

**22. April – 28. April 2012**

2. Fortsetzungswoche

in Schwarzenberg a. B. / Österreich

Veranstalter:

LAOSHAN ZENTRUM für TCM & Lebenspflege  
Diekberg 20a – D 22397 Hamburg  
Tel.: +49/40/271679-32 – Fax: -33



INHALTE UND TAGESABLAUF  
第十八期气功基础培训班

## WINTER 22. Januar – 28. Januar

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

### 22.01. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 23.01. Montag bis 27.01. Freitag:

07:00-09:00 QiGong 18 Bewegungen \*EUR 220,00

10:50-11:50 Fliegender Kranich  
Stille Innere Übung: „FangSongGong“,  
„ZhouTianGong“ \* EUR 130,00

15:00-16:00 Herz-QiGong \* EUR 130,00

16:00-17:00 Wiederholungen \* EUR 130,00

17:00-18:00 Theoretischer Unterricht \* EUR 130,00

### 28.01. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

\* Diese Preise verstehen sich als Wochengebühr bei Belegung einzelner Kurse, z.B. für den persönlichen Gebrauch. Bei der Grundausbildung stehen auch begrenzte Plätze für diejenigen zur Verfügung, die für ihren persönlichen Gebrauch lernen und üben.

### Ausgewählte theoretische Fragen der

#### 1. Fortsetzungswoche: WAS IST QIGONG?

Unter diesem Thema soll durch die historische Zurückverfolgung des QiGong mit seinen verschiedenen praktizierten Richtungen und Namen, zu einem besseren Verständnis geführt werden, und geklärt werden an welchem Punkt seines Entwicklungsprozesses QiGong steht und was sein eigentlicher Kern ist. Z.B. das Interesse an eigener Aktivität und Selbsterkenntnis des Menschen sowie im allgemeinen Sinn QiGong als Lebenswissenschaft. Dabei

werden die allgemeinen Inhalte und Kerninhalte des QiGong in der Tiefe und Breite ausführlich erläutert.

## FRÜHLING 22. April – 28. April

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

### 22.04. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 23.04. Sonntag bis 27.04. Freitag:

07:00-09:00 QiGongTaiji 18 Bewegungen  
GuoLin-QiGong \*EUR 220,00

10:50-11:50 Fliegender Kranich  
Stille Innere Übung  
Qi in den Körper führen \* EUR 130,00

15:00-16:00 Herz-QiGong  
Acht Brokate \* EUR 130,00

16:00-17:00 Wiederholung der Übungen \* EUR 130,00

17:00-18:00 Theoretischer Unterricht \* EUR 130,00

### 28.04. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

\* Diese Preise verstehen sich als Wochengebühr bei Belegung einzelner Kurse, z.B. für den persönlichen Gebrauch. Bei der Grundausbildung stehen auch begrenzte Plätze für diejenigen zur Verfügung, die für ihren persönlichen Gebrauch lernen und üben.

### Anmerkungen der 2. Fortsetzungswoche:

Die 18 Bewegungen 1. Teil, „XiXiHu“, Kranich und Herz QiGong wurden in der vorherigen Woche bereits unterrichtet und sollen noch wiederholt und vertieft werden.

Bei den QiGong Übungen 18 Bewegungen Teil II, die speziellen Übungen für inneren Organe von „XiXiHu“ bzw. GuoLin-QiGong, 6 Heilenden Laute und Qi in den Körper füllen werden die Grundlagen neu vermittelt.

### Anforderungen nach den Lehrgangswochen

- Verständnis der Grundinhalte und -prinzipien des QiGong
- Beherrschung der elementaren Fähigkeit der integrierten Regulation zwischen dem Körper, der Atmung und dem Geist
- wesentliche Förderung des QiGong Zustandes
- wesentliche Förderung der Körperhaltung
- Betätigung von Ausdehnen/Entspannen
- Ruhe und Zentrierung (die 1. Phase der geistigen Regulation)
- Verständnis des inneren Übens die bewusste Betätigung und die sinnlichen Wahrnehmung des Energie-Kreislaufes
- Wesentliche Beherrschung der vorgestellten Übungen
- Beherrschung der Grundlagen der Meridianlehre und der wichtigen Punkte

### Kurze Darstellung der praktischen Übungen

#### QIGONG-TAIJI 18 BEWEGUNGEN

Eine bewegliche Übungsreihe in zwei Teilen. Sie enthält sanft-elastische, rund-spiralförmige Bewegungen, die mit der regulierten Atmung in Einklang natürlich kombiniert werden. Der Geist beruhigt sich während der Übung und wird innerlich zentriert, um so eine effektive Wirkung für die Vorbeugung, Rehabilitation, Selbstheilung und Pflege, zu erreichen. Die Übungen sind wirksam bei Herzkrankheiten, Rheuma, Asthma, Gliederschmerzen und Rückenprobleme.

# XVII. QIGONG LEHRER GRUNDAUSBILDUNG

SOMMER

**22. Juli – 28. Juli 2012**

3. Fortsetzungswoche

HERBST

**14. Oktober – 20. Oktober 2012**

4. Fortsetzungswoche

in Schwarzenberg a. B. / Österreich

Veranstalter:

LAOSHAN ZENTRUM für TCM & Lebenspflege

Diekbarg 20a – D 22397 Hamburg

Tel.: +49/40/271679-32 – Fax: -33

INHALTE UND TAGESABLAUF  
第十八期气功基础培训班



## LEHRE DER FÜNF ELEMENTE

Ein geniales Model, das aus einer hochentwickelten Denkweise resultiert, um die komplexen Bewegungen und Veränderungen der materiellen Welt zusammenzufassen, sowie einheitlich und dynamisch zu erläutern und analysieren. Im Unterricht werden die Grundlagen wie Grundbegriffe und Inhalte, sowie die Anwendung dieser traditionellen Lehre in der TCM und im QiGong diskutiert.

## REGULATION DES ATEMS

Der Atem hat einen wichtigen Sinn für die Lebensphänomene. Die Bedeutung des Atems in der Tradition wurde intensiver beachtet und erforscht, dass der Atem nicht nur eine wichtige Lebensbedingung ist, denn: durch kleine Veränderungen des Atems können starke Veränderungen der Lebensphänomene erreicht werden, daher wird er als analoges Muster der wesentlichen Phänomene aller Dinge angesehen, um das Universum zu erläutern. Im Unterricht werden folgende Themen über die Regulation des Atems zuerst diskutiert:

- Vertiefung der Erkenntnis des Atems
- Begriffe des Atmens vom QiGong
- Begriffe der Regulation des Atems
- Die physiologische Wirkung und Mechanismus der Regulation des Atems
- Die Grundanforderung der Regulation des Atems
- Der natürliche Atem

## DIE GRUNDLAGE DER TCM

Unter diesem Thema wird die Kenntnis der Meridianlehre und die wichtigen Punkte und Stellen für QiGong Übungen vertieft. Außerdem wird die Lehre der inneren Organe (ZangFu), kombiniert mit der Erläuterung der Lehre der Fünf Elemente, allgemein dargestellt.

## ERLÄUTERUNG DES INNEREN ENERGETISCHEN ÜBENS (DES HIMMLISCHEN KREISLAUFES)

Das innere Üben des Fliegenden Kranichs entspricht der Idee des "Himmlichen Kreislaufs", einem inneren Üben der "inneren

Pillen-Technik", der Selbstübungsmethode des Daoismus zur Lebenspflege. Die systematischen Grundsätze basieren auf den Theorien der TCM für die Lebenspflege und der Lebensanschauung des "LaoZi" (Vertreter der daoistischen Denkweise) und werden nach Wahrsagensymbolen des "YiJing" abstrakt analogiert und zusammengefasst. Eine innerlich energetische Übung für Selbstumgestaltung mit verschiedenen psychologischen Aktivitäten wie Aufmerksamkeit, Suggestion und entsprechender sinnlicher Wahrnehmung, um die physiologischen Ebenen zu beeinflussen. Weiter beeinflussen die aufgeweckten physiologischen Aktivitäten die psychologische Ebene.

## WEITERE THEORETISCHE THEMEN

- Grundprinzipien und Eigenschaften der beweglichen QiGong Übungen
- Die Strategie der QiGong Übungen nach der TCM, um die physiolog. Funktionen der inneren Organe zu harmonisieren und zu verstärken
- Prinzip des QiGong für die Herzpflege, Vorbeugen/Rehabilitation der Herz-und Kreislaufkrankheiten
- QiGong gegen bösartige Krankheiten
- Psychische Pflege und Training mit inneren QiGong Übungen
- Aufbau eines Konzepts von verschiedenen QiGong Übungen
- Die einheitliche und elastische bewegliche Übung mit der integrierten Regulation der Atmung und des Geistes nach der dialektischen Untersuchung aus der TCM gegen rheumatische Krankheiten
- Beurteilung, Verhütung & Berichtigung der psychischen und physiologischen Abweichungen bei Stillen-Übungen (JingGong)

[www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de)  
[info@lebenspflege.de](mailto:info@lebenspflege.de)

Bitte saubere Schuhe zur Erhaltung eines sauberen Seminarraumes mitnehmen. Bei Verletzungen und Schäden in allen Grundausbildungswochen übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung und Kosten!

## SOMMER 22. Juli – 28. Juli

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

### 22.07. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 23.08. Montag bis 27.08. Freitag:

06:30-08:30 QiGongTaiJi 18 Bewegungen

GuoLin-QiGong \*EUR 220,00

10:30-11:30 Fliegender Kranich

Stille Innere Übung

Qi in den Körper führen \* EUR 130,00

15:00-16:00 Herz-QiGong, 8 Brokate

6 Heilende Laute \* EUR 130,00

16:00-17:00 Wiederholungen \* EUR 130,00

17:00-18:00 Theoretischer Unterricht \* EUR 130,00

### 28.07. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

\* Diese Preise verstehen sich als Wochengebühr bei Belegung einzelner Kurse, z.B. für den persönlichen Gebrauch. Bei der Grundausbildung stehen auch begrenzte Plätze für diejenigen zur Verfügung, die für ihren persönlichen Gebrauch lernen und üben.

### Inhalte der 3. Fortsetzungswoche:

Die 18 Bewegungen Teil I & II, Herz-QiGong, Kranich-QiGong, Qi in den Körper führen und die 6 Heilenden Laute wurden in den vorherigen Wochen bereits unterrichtet und sollen noch wiederholt und vertieft werden. GuoLin-QiGong“(XiXiHu) wird weiter ausführlich nach der TCM vermittelt und vertieft.

### Anforderungen nach dem Lehrgang

- Allgemeine aber allseitige Beherrschung der Abläufe der verschiedenen Übungen
- Gute Beherrschung der elementaren Fähigkeit der integrierten Regulation des Geistes, Atems und Körpers
- Gute Beherrschung der vermittelten Grundlagen der TCM und des QiGong
- Erfolgreiche Entwicklung des eigenen körperlichen und psychischen Zustandes

## HERBST 14. Oktober – 20. Oktober

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

### 14.10. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 15.10. Montag bis 19.10. Freitag:

07:00-09:00 QiGongTaiJi 18 Bewegungen

GuoLin-QiGong \*EUR 220,00

10:50-11:50 Fliegender Kranich

Stille Innere Übung

Qi in den Körper führen \* EUR 130,00

15:00-16:00 Herz-QiGong, 8 Brokate

6 Heilende Laute \* EUR 130,00

16:00-17:00 Wiederholungen \* EUR 130,00

17:00-18:00 Theoretischer Unterricht \* EUR 130,00

### 20.10. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

\* Diese Preise verstehen sich als Wochengebühr bei Belegung einzelner Kurse, z.B. für den persönlichen Gebrauch. Bei der Grundausbildung stehen auch begrenzte Plätze für diejenigen zur Verfügung, die für ihren persönlichen Gebrauch lernen und üben.

### Anmerkungen der 4. Fortsetzungswoche:

In der vierten Woche liegt das Hauptaugenmerk vor allem auf die einwandfreie Beherrschung der Formen sowie das Üben in und Leiten von kleinen Gruppen.

### Informationen über die Abschlussprüfung in der 5. Fortsetzungswoche

Es besteht die Möglichkeit eine Abschlussprüfung nach dem Besuch der 4 Grundausbildungswochen zu absolvieren. Die Prüfung beinhaltet theoretische und praktische Fragen, sowie die Beurteilung der praktischen Unterrichtsführung. In der mündlichen Prüfung werden Erläuterungen zu den Übungen und Inhalten gefordert. Es ist ein schriftliches Konzept zur Unterrichtsgestaltung von den Teilnehmern zu erstellen. Die Prüfung findet vor einer erfahrenen Kommission statt, die einmal die Bewegung der Teilnehmer in der Gruppe beurteilt (30 Min.) und anschließend die Leitung einer Übungsgruppe (30 Min.) bewertet. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit falls Sie an der Prüfung teilnehmen möchten. Zur Prüfung benötigen wir Ihre Anmeldung, sowie die Prüfungsgebühr von EUR 50,--. In der 5. Woche findet ein Vorbereitungsunterricht für die Theorie und Praxis der Prüfung statt. Nach bestandener Prüfung erhält der Prüfling eine Urkunde vom Internationalen Zentrum für Forschung und Fortbildung der traditionellen chinesischen Medizin und der Lebenspflege an der Akademie für Medizinische Wissenschaft ShanDong Provinz China und vom LaoShan Zentrum.