

# XXV. QIGONG

## GRUNDAUSBILDUNG

**Ausbildungsleitung:** Prof. (TCM) h.c. Sui, Qingbo und Du Hong Lena

**Ausbildungsort:** Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege  
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich

WINTER

**20. Januar – 26. Januar 2019**

1. Fortsetzungswoche

FRÜHLING

**28. April – 4. Mai 2019**

2. Fortsetzungswoche / Fortbildung: QiGong gegen bösartige Krankheiten

HERBST

**06. Oktober – 12. Oktober 2019**

3. Fortsetzungswoche / Fortbildung: QiGong zur Herzpflege und psychische Pflege

WINTER

**19. Januar – 25. Januar 2020**

4. Fortsetzungswoche

FRÜHLING

**3. Mai – 9. Mai 2020**

5. Fortsetzungswoche & Prüfungswoche

SOMMER

**9. August – 15. August 2020**

6. Fortsetzungswoche & Prüfungswoche

**Veranstalter:**

Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH  
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg am Böhmerwald, Österreich  
Tel.: +43/670 400 888 3  
info@tcm-lebenspflege.at  
www.tcm-lebenspflege.at

INHALTE UND TAGESABLAUF  
第二十五期气功基础培训班



## WINTER 20. Januar – 26. Januar

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Hotel Bergkristall

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, Taiji-QiGong 18 Bewegungen

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Stille Innere Übung: „FangSongGong“, „ZhouTianGong“

15:00-17:00 Herz-QiGong, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium

### Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Abschlussübungen

### *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 28. April – 4. Mai

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Hotel Bergkristall

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, Taiji-QiGong 18 Bewegungen

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Stille Innere Übung

15:00-17:00 Herz-QiGong, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium

### Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

### **Anmerkungen der 2. Fortsetzungswoche:**

Die 18 Bewegungen 1. Teil, 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 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.

#### **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

### **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 des Geistes. 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.

## HERBST 06. Oktober – 12. Oktober 2019

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Bildungszentrum

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, Taiji-QiGong 18 Bewegungen, GuoLin-QiGong

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Stille Innere Übung, Qi in den Körper führen

15:00-17:00 Herz-QiGong, 8 Brokate, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium

### Samstag (Abreise)

07:30-08:30 Gemeinsame Übungen

### *Inhalte der 3. und 4. Fortsetzungswoche:*

Die 18 Bewegungen Teil I & II, Herz-QiGong und Kranich-QiGong wurden in den vorherigen Wochen bereits unterrichtet und sollen noch wiederholt und vertieft werden. Bei den speziellen Übungen für die inneren Organe von GuoLin-QiGong (XiXiHu), 6 Heilende Laute und Qi in den Körper füllen werden die Grundlagen neu vermittelt.

### *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

## WINTER 19. Januar – 25. Januar 2020

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Bildungszentrum

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, Taiji-QiGong 18 Bewegungen, GuoLin-QiGong

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Stille Innere Übung, Qi in den Körper führen

15:00-17:00 Herz-QiGong, 8 Brokate, 6 Heilende Laute, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium

### Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

**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.

**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 Atems vom QiGong
- Begriffe der Regulation des Atems
- Die physiologische Wirkung und Mechanismus der Regulation des Atems
- Die Grundanforderung der Regulation des Atems
- Das natürliche Atmen

**DIE GRUNDLAGEN 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 "Himmlischen 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)

### FRÜHLING 3. Mai – 9. Mai 2020

**Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto**

#### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Bildungszentrum

#### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, QiGongTaiJi 18 Bewegungen Teil I und II

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Stille Innere Übungen, Qi in den Körper führen

15:00-17:00 Herz-QiGong, 8 Brokate, Sechs heilende Laute, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium **Samstag (Abreise)**

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

### SOMMER 9. August – 15. August 2020

**Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 552,00 brutto**

**Prüfungsgebühr :EUR 50,00 zzgl. 20% USt. bzw. EUR 60,00 brutto**

#### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Bildungszentrum

#### Montag bis Donnerstag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, QiGongTaiJi 18 Bewegungen Teil I und II

11:00-12:00 Fliegender Kranich, Qi in den Körper führen

15:00-17:00 Herz-QiGong, 8 Brokate, Sechs heilende Laute, Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Prüfungsvorbereitung, Selbststudium **Freitag:**

07:00-17:30 Gemeinsame Übungen & Prüfungen

#### Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

#### Bemerkungen:

1. Die Übungsmethoden werden nach elementaren Anforderungen essenziell vermittelt und fließend geübt sodass die Teilnehmer nicht nur die Abläufe der Übungen grundsätzlich selbst üben und die Grundinhalten und den essenziellen Sinn der Übungen wesentlich korrekt beherrschen können.

2. Die Grundinhalten und die elementaren Anforderungen werden mit den zusammenhängenden philosophischen und medizinischen Grundlagen gemeinsam erneuert und wieder aufgebaut. Besonders die Kenntnisse des Meridiansystems der allgemeinen verwendeten Meridianpunkten und der Organ-Lehre werden intensiver in der praktischen Übung mit der integrierten Regulierung zwischen Geist, Körper und Atmung durchgeführt, sodass die beiden wesentlichen Bestandteilen der traditionellen chinesischen Bewegungskünste und der TCM organisch verschmolzen werden. Dadurch die erlernten Übungen QiGong effektiv für die medizinische Wirkung und die Lebenspflege dienen können.
3. Die integrierte Entwicklung zwischen Wissen (Kenntnisse) und Können (Fähigkeit) ist die charakteristische Anforderung für die Elementarstufe (erste 5 Wochen) der Grundausbildung, die Teilnehmer können in dieser Lehrwoche sich durch den qualitative Unterricht wesentlich verbessern.
4. Allgemein findet ein Vorbereitungsunterricht für die Theorie und Praxis der Prüfung statt. Da wird diese Lehrwoche für die Teilnehmer auch mit dem Bestandteil um Unterricht QiGong zu vermitteln und mit der kollektiven Übung von kleinen Gruppe ergänzt ist das Programm nicht nur geeignet für Teilnehmer, die an der Prüfung teilnehmen werden, sondern auch für diejenigen, die schon 3 bis 4 Lehrwoche erreicht haben aber gern für die Prüfung intensiver vorbereiten.

#### **Informationen über die Abschlussprüfung der Elementarstufe aus der Grundausbildung:**

Nachdem alle fünf Wochen der Grundausbildung besucht worden sind, besteht die Möglichkeit eine Prüfung mit Zertifikat für die Elementarstufe der Grundausbildung abzulegen. Allgemein wird die gemeinsame Prüfung der Elementarstufe am letzten Nachmittag in der 6. Lehrwoche der Grundausbildung stattfinden. 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.

#### **Zertifizierung nach den Richtlinien der DDQT**

Das LaoShan Zentrum ist mit Wirkung zum 1.1.2013 Mitglied im [Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan](#) (DDQT). Damit folgt es der Empfehlung vieler Schülerinnen und Schüler, die Anerkennung von QiGong und TaiJiQuan in Deutschland voranzutreiben.



Das LaoShan Zentrum als deutsches Ausbildungsinstitut folgt nun den Ausbildungsrichtlinie der DDQT und bietet ab 2014 die QiGong-Grundausbildung mit Prüfung in einem 6-wöchigem Zyklus an. Eine Kursanbieter-Anerkennung in Deutschland durch die Zentrale Prüfstelle Prävention hängt von den Richtlinien der GKV-Leitfaden Prävention ab.

Es besteht die Möglichkeit eine Abschlussprüfung am Ende der 6. Grundausbildungswoche 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. Zeitgleich kann ein Antrag bei der DDQT auf Zertifizierung des „Gütesiegel Kursleiter/in“ gestellt werden.

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