



**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.

#### **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.

##### **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.

Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit falls Sie an der  
Prüfung teilnehmen möchten. Zur Prüfung benötigen  
wir Ihre Anmeldung, sowie die Prüfungsgebühr. Die  
Prüfungsgebühr beträgt 50,-EUR. Nach bestandener  
Prüfung erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde vom  
Internationalen Zentrum für Forschung und Fortbildung  
der traditionellen chinesischen Medizin und der  
Lebenspflege an dem Oberdachverband für  
Medizinische Wissenschaftliche Gesundheitsförderung  
ShanDong Provinz China und vom LaoShan Zentrum,  
Deutschland.

Veranstaltungsort:

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

# XXIV. QIGONG GRUNDAUSBILDUNG

WINTER

**13. Januar – 19. Januar 2019**

5. Fortsetzungswoche

FRÜHLING

**14. April – 20. April 2019**

6. Fortsetzungswoche & Prüfungswoche

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

第二十四期气功基础培训



## WINTER 13. Januar – 19. Januar 2019

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Hotel Bergkristall

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, \*EUR 220,00

QiGongTaiJi 18 Bewegungen Teil I und II

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

Übungen, Qi in den Körper führen

\* EUR 130,00

15:00-17:00 Herz-QiGong, 8 Brokate \* EUR 280,00

Sechs heilende Laute

Theorie Unterricht, Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium

### Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

## FRÜHLING 14. April – 20. April 2019

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

Prüfungsgebühr: EUR 50,00

### Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Hotel Bergkristall

### Montag bis Donnerstag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, \*EUR 220,00

QiGongTaiJi 18 Bewegungen Teil I und II

11:00-12:00 Fliegender Kranich

Qi in den Körper führen \* EUR 130,00

15:00-16:30 Herz-QiGong, 8 Brokate \* EUR 280,00

Sechs heilende Laute, Theorie Unterricht,

Wiederholungen

17:00-17:30 Selbststudium, Prüfungsvorbereitung

### 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 integrieren 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. Die Prüfung findet vor einer erfahrenen Kommission statt, die die Qualität der Teilnehmer in der Gruppe beurteilt, und anschließend die Leitung einer Übungsgruppe bewertet.

\* 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.

Bitte saubere Schuhe für die Erhaltung eines sauberen Seminarraumes mitnehmen.

Bei Verletzungen und Schäden übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung und Kosten!