



**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.

LAOSHAN ZENTRUM

Diekbarg 20A · D 22397 Hamburg
info@lebenspflege.de · www.lebenspflege.de
Tel.: +49/40/271679-32 · Fax: -33

XXII. QIGONG GRUNDAUSBILDUNG

WINTER

15. Januar – 21. Januar 2017

5. Fortsetzungswoche

FRÜHLING

16. April – 22. April 2017

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
气功基础培训班



WINTER 15. Januar – 21. Januar 2017

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

Sonntag (Anreise)

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

Montag bis Freitag:

07:00-09:00 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

15:00-16:30 Herz-QiGong, 8 Brokate

Sechs heilende Laute * EUR 180,00

16:30-17:30 Theoretischer Unterricht

Wiederholungen * EUR 130,00

Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

FRÜHLING 16. April – 22. April 2017

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

Prüfungsgebühr: EUR 50,00

Sonntag (Anreise)

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

Montag bis Donnerstag:

07:00-09:00 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

Sechs heilende Laute * EUR 180,00

16:30-17:30 Theoretischer Unterricht * EUR 130,00

Wiederholungen

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!