

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster

Achtermannstraße 10-12
48143 Münster

DAO- akademie

3 jährige Qigong-Ausbildung

Inhaltsverzeichnis

I.	Einführung	2
II.	Ziel der Ausbildung	2
III.	Dozenten	3
IV	Inhalte der Ausbildung	5
V.	Aufbau der Ausbildung	7
VI.	Termine	7
VII.	Bewerbung und Anmeldung	8
VIII.	Verpflichtungen	8
IX.	Kursgebühren	9
X.	Rücktrittsbedingungen	9

I. Einführung

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Übungen, deren Gemeinsamkeit die Schulung bzw. Regulierung von Atem, Geist und Körper ist.

Die Tradition des Qigong lässt sich für mindestens 3000 Jahre belegen. Die Methoden haben unterschiedliche Quellen und wurden im Laufe der Jahrtausende von vielen Nebenflüssen bereichert. Um bei dem Bild zu bleiben, wird Qigong wie ein Fluss unterschiedlich genutzt: Zur Nahrung, als Schutz, als Transportweg, zur Freizeitgestaltung. Im Qigong spielen hierbei die verschiedenen philosophischen Hintergründe eine wichtige Rolle für die praktische Anwendung. Die verschiedenen Lehrmeinungen sollten deshalb aber nicht als konkurrierend verstanden werden. Sie haben alle ihre Berechtigung und wir wollen in der Ausbildung allen gegenüber offen sein.

Qigong hat inzwischen in unserer westlichen Gesellschaft einen selbständigen Platz eingenommen und findet auch im Gesundheitswesen zunehmend Akzeptanz. Um diese zu erhalten ist es wichtig, präzise und effektiv arbeiten zu können. Aber auch der geistig/seelische Aspekt, der bis ins Spirituelle hineinreicht und in der chinesische Tradition selbstverständlicher Teil des Qigong ist, wird nicht unbeachtet bleiben. Qigong ist nicht einfach nur eine weitere Form von Gymnastik. Es ist ein Weg der Selbstkultivierung und in diesem Sinne wollen wir die Ausbildung durchführen.

Die Ausbilder sind in der DAO Akademie zusammen geschlossen. Diese ist Mitglied des Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT). Auf diesem Wege ist die Ausbildung anerkannt und genügt auch den Standards, die von der Prüfkommision im Auftrag der DAK erarbeitet wurde hinsichtlich einer qualitätsorientierten Prävention nach § 20 Absatz 1 und 2 Sozialgesetzbuch V (SGB V) für Qigong Kursleiter. Die Teilnehmer können mit der Ausbildungszertifikat ein Gütesiegel beim DDQT beantragen. (www.ddqt.de)

Die Krankenkassen verlangen zur Zeit von Kursleitern, die bezuschussungsfähige Kurse durchführen, eine staatlich anerkannte Ausbildung im Bereich psychosoziale Gesundheit, insbesondere Diplom Psychologen, Pädagogen (Diplom/Magister), Sozialpädagogen, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftler, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer, Ärzte. Die Qualifizierung muss persönlich beantragt werden, sie erfolgt nicht automatisch.

II. Ziel der Ausbildung

Ziel dieser Ausbildung ist die Befähigung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, selbstständig Qigong Kurse zu leiten: zur professionellen Anwendung in der Jugend- und Erwachsenenbildung, in der Sportpädagogik, eingebunden in psychosozialen, therapeutischen oder medizinisch unterstützenden Berufen, sowie zur persönlichen Weiterentwicklung.

III. Dozenten

Yürgen Oster



Jahrgang 1949, einer der frühen Qigong und Taijiquan Lehrer in Deutschland, praktiziert seit 1976 Taijiquan und Qigong.
1985 bis 1992 Tao Schule in Köln
seit 1992 u.a. Qigong Ausbilder im Sobi,
Gründung der DAO-akademie
Veröffentlichungen: „Tai Ji Quan – Das Dao der Bewegung“ Haug 1997,
Dao Shi – Qigong im Wechsel der Jahreszeiten, Lotuspress 2005
Das Qigong der Wudang-Mönche - Zurückkehren zum Ursprung, Springer 2008
und zahlreichen Artikel im Taijiquan und Qigong Journal u.a..

Wenn ich Qigong praktiziere und unterrichte, dann interessiert mich dabei in erster Linie der Prozess, der Vorgang, die Entwicklung. "Entwicklung" setzt voraus, dass sich etwas in einer ver- oder umwickelten Situation befindet. Es ist schon vorhanden, wenn auch verdeckt. Die Übungen des Qigong holen etwas hervor, was bisher noch nicht gesehen oder erkannt ist. Wie in einem Apfelkern das Potenzial eines ganzen Apfelbaumes enthalten ist, aber nicht der Baum. Es erfordert Zeit und Nahrung, daraus einen Baum wachsen zu lassen. Er entwickelt oder entfaltet sich.

Michaele Klute



Jahrgang 1955, seit 1986 Taijiquan und Qigong Ausbildung bei Jürgen Oster und Fei Yuliang,
seit 1992 Schülerin von Lin Qiuping,
1992 – 1995 Ausbildung in Chinesischer Medizin beim Arbeitskreis für Klassische Akupunktur und
Traditionelle Chinesische Medizin am Ausbildungszentrum Ost „Shou Zhong“ in Berlin,
darin Qigong bei Ulla Blum,
2-monatiges Klinikpraktikum in Chengdu, China,
seit 1995 Praxis für Akupunktur, Qigong und Taijiquan in Göttingen,
2002/2003 Kinderakupunktur bei Julian Scott,
seit 1993 Vertiefung meines Zugangs zu den Klassischen Chinesischen Weisheiten
durch Seminare vor allem bei Claude Larre und Elisabeth Rochat de la Vallée (Gründer und Leiterin des Ricci-
Instituts, Paris) und bei Peter Firebrace

*Von Anfang an hat Qigong mir geholfen, mich mit mir selbst in Kontakt zu führen. Die Balance in den Seiten, der
Ausgleich von oben und unten, von innen und außen, das Ruhen in der Bewegung helfen mir, mich innerlich
aufzurichten, mich auszurichten auf den inneren stillen Raum im Herzen.*

IV. Inhalte der Ausbildung

1) Bewegtes Qigong

18 Wege vom Berg Wudang, (Wudangshan Shiba Fa)

Die Reihe beginnt mit einfachen Bewegungen, die langsam komplexer werden, bis hin zu Schritten und Drehungen. Darin werden alle wichtigen Prinzipien der Qi – Kultivierung berücksichtigt:

- Die 3 Regulierungen von Geist, Atem und Körper
- Lösen der Gelenk- und Muskelspannung
- Innere Aufrichtung
- Spiralbewegung
- Leere und Fülle
- Ausdehnung und Kontraktion
- Öffnen und Schließen

In den 18 Wegen vom Berg Wudang finden wir viele Methoden aus anderen Übungsreihen kombiniert.

Baduan Jin, Brokat Qigong

Die Acht Brokate Übungen gelten heute als Standardübungen aller „medizinischen“ Qigong Richtungen. Die 8 Brokate kann man sehr gut als Einstieg in Qigong für unerfahrene Teilnehmer anbieten. Über den sehr langen Zeitraum ihrer Geschichte haben sich sehr unterschiedliche Richtungen herausgebildet. Yürgen Oster unterrichtet einen Stil der Wudang-Tradition und Michael Klute nach Prof. Jiao Guorui.

2) Stilles Qigong

Zurückkehren zum Ursprung, Xiantian Hunyuan Gong

Ist eine sehr alte Meditation aus der Wudang-Tradition. Obwohl diese Übung mit Bewegungen verbunden ist, zählt sie zum Stillen Qigong. Das Qi soll sich in Ruhe sammeln und entwickeln, sich im Körper ausbreiten und die Rückkehr zum Ursprünglichen fördern. Das heißt, mit dem Dao erschmelzen.

Pfahl Qigong, Zhan Zhuang Gong

„Stehen wie ein Pfahl“ ist, wie der Name schon sagt, eine Übung ohne Bewegung. Gelenke und Muskulatur werden gelockert, die Haltung zentriert.

Kleiner Himmelskreislauf, Xiao Zhou Tian

Dieses Qigong findet in Ruhe sitzend statt. Über die Atmung finden wir einen Weg zu unserem Innen. Die Grundlage für alle weitere innere Qi-Arbeit. Im kleinen Tages- oder Himmlischen Kreislauf wird die Energie über die mittleren Leitbahnen gelenkt und dabei verfeinert.

3) Theorie

Grundlagen der chinesischen Weltsicht

(Yürgen Oster)

Um die Entwicklungsgeschichte und die verschiedenen Facetten des Qigong zu verstehen, werden die Grundlagen der chinesischen Weltsicht und die Grundgedanken der drei philosophischen Richtungen Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus und deren Einflüsse auf das Qigong an einem Wochenende besprochen. Bei Bedarf kann darüber hinaus eine Vertiefung in die Haltung des Daoismus angeboten werden.

Grundlagen der Klassischen chinesischen Medizin

(Michaele Klute)

Um die Wirkweise der Übungswege zu verstehen, ist eine gewisse Kenntnis über die Klassische Chinesische Medizin notwendig. Wurzelnd im Daoismus vor etwa 6000 Jahren sind ihre Weisheiten dargelegt im „Klassiker des Gelben Kaisers zum Inneren“ (Huangdi Neijing), der uns bis heute als Quelle dient. Hier wird der Mensch gesehen eingebunden in die Rhythmen und Kreisläufe der Natur und genährt von ihnen. Die Medizin soll ihm helfen, sich in die Balance zwischen Himmel und Erde immer wieder einzufinden. In der Qigong Ausbildung werden die Grundlagen über das Zusammenspiel von Yin und Yang, von Blut und Qi, die 5 Wandlungsphasen, die Funktionskreise, das Meridiansystem vermittelt. Hierbei werden die spirituellen Aspekte der chinesischen Medizin in den Wandlungsphasen und Funktionskreisen einbezogen, vor allem auf unser Erleben und unsere Erfahrungen damit in der Natur, in unserem Alltag, im Qigong.

Qigong im Vergleich zu anderen Gesundheitskonzepten

(Yürgen Oster)

Neben der Schulmedizin haben sich auch im Westen verschiedene Konzepte und Definitionen von Gesundheit entwickelt. Außer diesen „professionellen“ Ansätzen hat auch das allgemeine Verständnis von Gesundheit in der Bevölkerung in den letzten 100 Jahren einen gewaltigen Wandel durchlaufen. Diese unterschiedlichen Bilder werden erläutert und diskutiert, um im Gespräch mit Klienten (und Kritikern) die Auffassungen der chinesischen Medizin leichter vermitteln zu können

Didaktik und Methodik

Didaktischer Aufbau von Unterrichtseinheiten wird theoretisch und praktisch mit Hilfe von Übungsunterricht der TeilnehmerInnen erlernt. Gruppendynamik, Umgang mit Konflikten in Kursen „Energie-Übertragung“ werden thematisiert.

4) Abschluss der Ausbildung

Abschlusscolloquium mit schriftlicher Ausarbeitung
Zertifikat „Ausbildung zum Kursleiter Qigong“.

V. Aufbau der Ausbildung

Geschlossene Ausbildung über einen Zeitraum von 3 Jahren mit 18 Wochenenden und 3 Vier-Tagesblöcken mit insgesamt 344 Unterrichtsstunden (Ustd.).

1. Jahr *Xing – die äußere Form*

5 Wochenenden Basis der Übungswege und Theorie des Qi Gong (5 WE a 14 Ustd = 70 Ustd.)

1 Wochenende klassische chinesische Medizin (18 Ustd.)

1 Vier-Tageblock Donnerstag bis Sonntag intensives Üben. (28 Ustd.)

Gesamtzahl der Unterrichtsstunden im 1. Jahr = 116 Ustd.

2. Jahr *Qi - Entwicklung und Führen der Energie*

5 Wochenenden Übungswege – (70 Ustd.)

1 Wochenende Grundlagen der klassischen chinesischen Medizin (18 Ustd.)

1 Vier-Tageblock Donnerstag bis Sonntag intensives Üben. (28 Ustd.)

Gesamtzahl der Unterrichtsstunden im 2. Jahr = 116 Ustd.

3. Jahr *Shen - mit dem Geist durchdringen*

1 Vier-Tageblock Donnerstag bis Sonntag intensives Üben. (28 Ustd.)

5 Wochenenden Vertiefung der Übungswege, Probeunterricht, Didaktik und Methodik, Qigong im Vergleich zu anderen Gesundheitskonzepten (70 Ustd)

1 Wochenende Abschlusscolloquium (14 Ustd.)

Gesamtzahl der Unterrichtsstunden im 3. Jahr = 112 Ustd.

VI. Termine

Für das 1. Ausbildungsjahr:

06./07.11.2010	14 Ustd
15./16.01.2011	14 Ustd
25. – 27.02.2011	18 Ustd Theorie
09./10.04.2011	14 Ustd
02. – 05.06.2011	28 Ustd
16./17.07.2011	14 Ustd
17./18.09.2011	14 Ustd

erster Termin des 2. Ausbildungsjahres

19./20.11.2011	14 Ustd
----------------	---------

VII. Bewerbung und Anmeldung

Voraussetzungen für die Bewerbung zur Ausbildung:

Nachweisbare Vorkenntnisse in Qigong oder anderen körperorientierten Übungswegen bzw. Behandlungsmethoden von 2 Jahren.
Eine normale physische und psychische Belastbarkeit.
Bitte folgende Bewerbungsunterlagen einreichen:

1. Ein Bewerbungsschreiben, in dem dargelegt wird warum Sie die Qigong Ausbildung machen wollen und welches Arbeitsfeld Sie anvisieren.
2. Eine Beschreibung der bisherigen Erfahrungen mit leibzentrierten Überverfahren (Nachweise beilegen)
3. Ein Lichtbild für das Studienbuch

Die TeilnehmerInnen werden aufgrund der eingereichten Bewerbungsunterlagen von den Dozenten ausgewählt. Wenn nötig wird Rücksprache gehalten und u.U. zu einer Qigong Veranstaltung zum Kennen lernen gebeten. Bewerbungsschluss ist Ende September 2010.

Die Ausbildung entspricht den Ausbildungsleitlinien für Kursleiter des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT) Sollten während der 3 jährigen Ausbildung von Seiten des Dachverbandes höhere Anforderungen an eine Ausbildung zum Kursleiter gestellt werden, als sie zum jetzigen Zeitpunkt angeboten werden, können wir die Ausbildung nach Absprache entsprechend anpassen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, wenn die Zusage unsererseits erfolgt ist. Mit einer Anzahlung von 380 € ist die Anmeldung verbindlich. Bei Lastschriftverfahren erfolgt die Einzugserlaubnis schriftlich. Siehe **IX Kursgebühren** und **X Rücktrittsbedingungen**

VIII. Verpflichtungen

Anwesenheit

Die erfolgreiche Erlangung von Fertigkeiten und Kenntnissen der Techniken und die Vertiefung der persönlichen Erfahrung mit dem Qigong erfordern regelmäßige Teilnahme an allen angeforderten Unterrichtseinheiten, zu der sich die TeilnehmerInnen der Ausbildung verpflichten. Die verpassten Inhalte sollen in Einzelstunden nachgearbeitet werden, welche zusätzlich zu zahlen sind. Dabei gilt je Fehltag 2,5 Einzelstunden zu gesamt 90 €. Diese Regelung ist als eine Ausnahme zu betrachten.

Üben

Die TeilnehmerInnen verpflichten sich zu regelmäßigem, selbstständigem Üben. Nur dadurch kann eine erfolgreiche Fertigkeit und Kenntnis der Techniken erworben werden.

Hospitation

Nach dem zweiten Studienjahr sollen die TeilnehmerInnen an mindestens 5 Stunden bei anderen Lehrern ihrer Wahl hospitieren. Darüber werden Nachweise im Studienbuch und ein Bericht erwartet.

Weiterbildung

Es ist durchaus gern gesehen, wenn neben dem Studiengang an externen Lehrgängen und Veranstaltungen teilgenommen wird, um andere Perspektiven kennen zu lernen.

Studienbuch

Die TeilnehmerInnen erhalten zu Beginn des Studiengangs Qigong ein Studienbuch. Darin werden alle besuchten Veranstaltungen von Seminarleitern eingetragen. Ebenso sollen dort die Hospitationen und eventuelle Teilnahmen an externen Seminaren und Veranstaltungen dokumentiert werden.

IX. Kursgebühren

Die gesamte Ausbildung über 3 Jahre (18 Wochenenden und 3 Vier-Tagesblöcke mit 344 Unterrichtsstunden) kostet 3.380 €.

Folgende Zahlungsformen sind möglich:

Anzahlung von 380 € bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn. Danach Zahlung in 3 Raten zum Beginn des jeweiligen Ausbildungsjahres in Höhe von 1000 €.

Eine monatliche Ratenzahlung per Dauerauftrag ist möglich. Nach der Anzahlung von 380 € werden dann ab Beginn der Ausbildung monatlich jeweils zum Monatsbeginn 30 mal 101 € abgebucht. (1 € jeweils für die Bearbeitung)

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind hierin nicht enthalten. Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Suche nach Unterkunftsmöglichkeiten an.

X. Rücktrittsbedingungen

Ein Rücktritt bis 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist möglich. Wir behalten eine Bearbeitungsgebühr von 25 € ein. Bei einem späteren Rücktritt vor Ausbildungsbeginn wird die Anzahlung von 380 € nicht erstattet. Wenn eine Person von der Warteliste nachrücken kann bzw. bei Stellung einer Ersatzperson wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben.

Bei Rücktritt nach Ausbildungsbeginn ist die Kursgebühr für weitere 12 Monate zu zahlen.

Bei Kursabsagen unsererseits erstatten wir die Gebühren vollständig, jeder andere Anspruch ist ausgeschlossen.