



QI GONG
DIPLOM-AUSBILDUNG
2025

QI GONG – DIPLOMAUSBILDUNG

Qi Gong wurde als Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist als Gesundheitsvorsorge entwickelt. Die Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen dienen der Förderung und Stabilisierung des Energiehaushalts.

Die von uns angebotene dreijährige Diplomausbildung fördert die Persönlichkeitsentwicklung und dient der Gesundheit, bietet gleichzeitig aber auch eine solide Grundlage, um Qi Gong weiter vermitteln zu können. Unsere Lehrgänge beginnen jedes Jahr im Frühling.

Die Ausbildung ist eine dreijährige Grundausbildung zur Qi Gong-Kursleiterin resp. zum Qi Gong-Kursleiter und ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taiji (SGQT) anerkannt.

Die Ausbildung beinhaltet:

- geduldiges, intensives Üben der Bewegungsabläufe von Qi Gong-Formen, was Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit sowie Geschmeidigkeit und Elastizität des Körpers fördert
- Stärkung des Körperbewusstseins für eine ausgerichtete Körperhaltung
- Vertiefung der Wahrnehmungsfähigkeit, was zu grösserer innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit führt
- Anregung des Energieflusses Qi durch weiche, fließende, meist langsam ausgeführte Bewegungen, was körperliche Widerstandskraft, Gesundheit und Wohlbefinden fördert
- bewusstes Einbringen und Umsetzen der gemachten Erfahrungen im Alltag

Dieses anspruchsvolle Intensivtraining ist geeignet für Personen, die

- sich vertieft mit Qi Gong auseinandersetzen möchten;
- bewusster, umsichtiger und intensiver leben möchten;
- mehr über sich, ihren Körper und ihre Körperhaltung erfahren möchten;
- Freude am Lernen der Bewegungsabläufe haben und bereit sind, nebst den Trainingswochenenden eine zusätzliche regelmässige Übungspraxis einzurichten;
- das anatomische Wissen und Verständnis dieser Bewegungskunst kennen lernen möchten durch erfahrbare Anatomie (mit Spiraldynamik und Feldenkraisübungen);
- Einblick in die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erhalten möchten;
- Qi Gong kompetent weiter vermitteln wollen;
- eine vom Berufsverband SGQT anerkannte Diplomausbildung machen möchten.

EINFÜHRUNG IN QI GONG

Qi Gong bedeutet wörtlich «aktivieren, kultivieren der Lebenskraft» oder «Übung mit dem Qi». Es ist eine uralte, chinesische Methode zur Harmonisierung jener Energie, die all unseren physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegt. Qi Gong ist ein Oberbegriff, der viele verschiedene Übungen umfasst.

Hier einige Kriterien, nach denen Qi Gong unterschieden werden kann:

- historische und kulturelle Herkunft:
daoistische, buddhistische, medizinische, Kampfkunst - Schule
- äusserliche Erscheinungsbilder:
liegend, sitzend, stehend und in Bewegung
- angewandte Methoden:
Atem-, Entspannungs-, Öffnungs-, Kraft-, Visualisierungs-,
Wahrnehmungs-, Meditations-Übung

Gemeinsam ist in allen Qi Gong - Arten enthalten:

- Körper, Geist und Atem - Schulung (3 Säulen des Qigong)
- Schulung der Achtsamkeit und des Körperbewusstseins
- positiver Effekt auf Gesundheit und Förderung der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe



INHALT

1. Qi Gong - Übungen

Vorbereitungs- / Öffnungs - Übungen

- Entspannungs - Qi Gong
 - Körperöffnungs - Qi Gong
 - Nach innen schauen (inneres lächeln)
 - Qi Wahrnehmungsübungen
- Fang Song Gong
Kai Shen Gong
Nei Shi Fa

Standard - Übungen

- 8 Brokate Qi Gong
 - 5 Elemente Qi Gong
 - Yin yang Qi Gong
 - Wudan Qi Gong
 - Meridian Qi Gong
 - Gelenke-/Sehnen Qi Gong
 - Organqigong und Verwurzelungsübungen
 - Stilles Qi Gong
- Ba Duan Jin
Wu Xing Gong
Yin Yang Gong
Dan Gong
Jing Luo Gong
Yi Jin Jing
Jing Gong

2. Theoretisches Basiswissen des Qi Gong

- Geschichte, Grundbegriffe, Wirkungsprinzipien

3. Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

- Essenzenlehre, Yin-Yang-Lehre, Drei Schätze, Fünf Wandlungsphasen (Wu-Xing), Meridianlehre, Organlehre (Zang Fu), Syndromlehre, Krankheitsursachen
- Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen

4. Daoistische Philosophie und Meditation

Das ganze chinesische Gesundheitssystem ist stark verwoben mit der daoistischen Lebensphilosophie

5. Grundlagen der Anatomie und der Unterrichtsmethodik

- Die Anatomie wird als «Erfahrbare Anatomie» unterrichtet, in der unser Bewegungsapparat neben Theorie auch mit vielen verschiedenen Übungen erfahren wird (Diverse Methoden wie Spiraldynamik, Franklin- und Feldenkraistechniken etc.)
- Methodisch-Didaktische Fähigkeiten, um Qi Gong kompetent zu unterrichten

ZIELGRUPPE

- Alle, die sich intensiv mit Qi Gong beschäftigen möchten.
- Menschen in sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die Qi Gong in ihre Arbeit integrieren wollen.
- Menschen mit der Absicht, eigene Kurse anzubieten.
- Alle, die einen von der «Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan» (SGQT) anerkannten Diplom - Abschluss erlangen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Die Ausbildung ist für alle Interessierten offen, die sich intensiv mit Qi Gong auseinandersetzen wollen. Es ist von Vorteil, in irgendeiner Bewegungskunst schon Vorerfahrung zu haben. Weiter wird die Bereitschaft verlangt, auch zwischen den Wochenendseminaren zu üben (alleine, in Übungsgruppen oder in einem fortlaufenden Kurs).

WAS KÖNNEN SIE NACH DIESER AUSBILDUNG

- Viele verschiedene Qi Gong - Übungen korrekt ausführen und deren Zusammenhänge und Prinzipien spüren und verstehen
- Qi wahrnehmen
- Regulierung von Körper, Geist und Atmung
- Mehr Achtsamkeit in Bezug auf sich selber und die Umwelt
- Grundverständnis der Chinesischen Medizin und Anatomie in Bezug zum Qi Gong
- Integration des Gelernten und Erfahrenen in Alltag und Beruf
- Methodisch-Didaktische Fähigkeiten, um Qi Gong kompetent zu unterrichten
- Ohne Aufnahmeprüfung Mitglied beim Berufsverband SGQT werden

ANMELDUNG / HAFTUNG

Wir bitten Dich, den bei uns erhältlichen Anmeldebogen bis spätestens 31. Januar 2025 mit einem kurzen Lebenslauf, Motivationsbeschreibung für die Ausbildung und einem Passfoto an uns einzusenden.

Die Anmeldung ist jeweils für ein Jahr der Ausbildung verbindlich.

Bei einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn werden Fr. 50.- Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einer Abmeldung ab 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn werden die ganzen Jahreslehrgangskosten berechnet. Haftung/Versicherung ist in der Verantwortung der TeilnehmerIn.

KURSPROGRAMM 2025

Die Seminare werden in Winterthur (100m vom Bahnhof) und ein verlängertes Wochenende im Bildungshaus Mattutina in Hertenstein durchgeführt.

Kurszeiten: 9.45 - 16.45 Uhr.

Das erste Wochenende kann als Einführungswochenende benutzt werden.

22.	/	23.	März	Acht Brokate Qi Gong (Einführungswochenende)
26.	/	27.	April	Meridian- und Organ - Qi Gong
24.	/	25.	Mai	Wudan Qi Gong
20.	-	22.	Juni (Fr-So)	3 Tage im Kurshaus in Flüeli-Ranft (Yin Yang Qi Gong)
23.	/	24.	August	Yi Jin Jing Qi Gong
20.	/	21.	September	Erfahrbare Anatomie
18.	/	19.	Oktober	Fünf Elemente Qi Gong 1. Teil
08.	/	09.	November	Fünf Elemente Qi Gong 2. Teil
22.	/	23.	November	TCM in Verbindung zu Qi Gong

KOSTEN

1. Ausbildungsjahr 2025

Fr. 3'300.- - 8 Wochenende (inkl. Filme und Ordner mit den Qi Gong-Übungen)
- 3 Intensivtage in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)

2. Ausbildungsjahr 2026

Fr. 3'300.- - 8 Wochenende
- 3 Intensivtage in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)

3. Ausbildungsjahr 2027

Fr. 3'300.- - 8 Wochenende
- 3 Intensivtage in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)
- Diplomabschluss als Qi Gong Kursleiterin/Kursleiter

Total Grundausbildung Fr. 9'900.- 360 Std.

LEITUNG



Zheng Zhang hat 1985 eine fünfjährige Ausbildung in TCM, Sportmedizin, Tai Ji und Qi Gong im Physical Institut in Chengdu abgeschlossen. Er hat eine TCM-Arztpraxis in Aarau und Zürich und unterrichtet Qi Gong und Tai Ji. Zheng spricht deutsch und lebt bei Zürich.



Helen Waldmeier-Beynon, geboren und aufgewachsen in London. Sie unterrichtet Tai Ji, Qi Gong und Meditation und bietet Einzeltherapie und Beratungen an. Helen lernte Tai Ji, Qi Gong und TCM bei verschiedenen LehrerInnen in Europa und Asien. Helen absolvierte die Time-Therapie und die Medialität - Ausbildung bei Manuel Schoch.



Daniel Züblin praktiziert seit 1983 Tai Ji und Qi Gong und gründete 1988 die TaiJi & QiGong-Schule. Er studierte TCM in der Schweiz und in China. Weitere Ausbildungen in diversen Körpertherapien, als Erwachsenenbildner und psychologischer Berater. Langjährige Meditationspraxis. Daniel war 10 Jahre Vorstandsmitglied der SGQT (Qigong-/Taiji-Berufsverband).

GASTLEHRERINNEN

Christine Lutta

Langjährige Qi Gong, Tai Ji und Yoga - Instruktoren SGQT.

HansPeter Tschol

Physiotherapeut, TCM-Therapeut, Tai Ji-, Qi Gong- und Aikido-Lehrer. Seit über 30 Jahren in eigener Praxis tätig.

Ludmilla Weber

Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB, Sportlehrerin ETH, Tänzerin, Langjährige Unterrichtserfahrung (Franklin-Methode, Alexander Technik und Feldenkrais).

**Esther Thurnherr
Beatrix Vögeli**

Physiotherapeutin, Spiraldynamik- und Taiji - Lehrerin. Massagetherapeutin, Spiraldynamik- und Taiji - Lehrerin Unterrichten Spiraldynamik in unserer Schule.

Michael Plötz

Facharzt für Allgemeinmedizin, TCM-Arzt in klassischer Akupunktur und Osteopath. Seit über 35 Jahren praktiziert er Tai Ji & Qi Gong. Unterrichtet TCM in unserer Schule.

QISPACE – TAI JI UND QI GONG - SCHULE

1988 gründete Daniel Züblin die Tai Ji und Qi Gong Schule, welche Unterricht in Winterthur und Schaffhausen anbietet. Seit 1998 starten auch jährlich zwei neue Intensivausbildungen in Tai Ji und Qi Gong. Beide Ausbildungen sind vom Schweizerischen Berufsverband SGQT (Schweiz. Gesellschaft für Qigong und Taijiquan) anerkannt.

Im QiSpace ergänzen wir klassische, traditionelle Formen und Techniken mit zeitgemässen, modernen Methoden, um den Lernprozess zu fördern. Wir freuen uns, Dich dabei unterstützen zu dürfen.

Information und Anmeldung

QiSpace
Tai Ji & Qi Gong – Schule
Helen Waldmeier / Daniel Züblin
Wartstrasse 19, 8400 Winterthur
Tel: 052 624 50 60
E-Mail: info@qispace.ch
Webseite: www.qispace.ch

