



TAI JI
DIPLOM-AUSBILDUNG
2025

TAI JI – DIPLOMAUSBILDUNG

Tai Ji wurde als Bewegungskunst entwickelt und steht für die Harmonie von Yin und Yang, die als polare Kräfte mit ihrem Wechsel- und Zusammenspiel die Grundlage des Lebens bilden. Ob zur Entspannung, Meditation oder aus gesundheitlichen Gründen, Tai Ji wird heute weltweit von Millionen Menschen praktiziert.

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

Die Ausbildung ist wie folgt strukturiert:

- dreijährige Grundausbildung zur Tai Ji-Kursleiterin resp. zum Tai Ji-Kursleiter und
 - zwei Jahre zusätzlich wählbare Module zur Tai Ji-Lehrerin/zum Tai Ji-Lehrer.
- Beide Diplombeschlüsse sind von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taiji (SGQT) anerkannt.

Die Ausbildung beinhaltet:

- geduldiges, intensives Üben der Bewegungsabläufe von Tai Ji- und 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 Tai Ji und 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;
- Tai Ji und Qi Gong kompetent weiter vermitteln wollen;
- eine vom Berufsverband SGQT anerkannte Diplombildung machen möchten.

ZIEL

- Formen und Übungen sorgfältig erlernen und ausüben können
- Tai Ji, Qi Gong - Prinzipien kennen
- Freude an diesen Bewegungskünsten erlangen
- Gelerntes und Erfahrenes in Alltag und Beruf integrieren
- Weiterentwickeln von Sensibilität und Aufmerksamkeit
- Diplom - Abschluss, vom SGQT anerkannt
- Tai Ji und Qi Gong kompetent unterrichten können

VORAUSSETZUNGEN

- Bereitschaft, auch zwischen den Wochenendseminaren zu üben (alleine, in Übungsgruppen oder in einem fortlaufenden Kurs)
- Tai Ji und Qi Gong-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Bedingung



INHALT

Tai Ji

Kurzform des Yangstils (nach Cheng Man'ching)

Langform des Yangstils (nach Yang Chengfu resp. Huang Sheng Shyan/Patrick Kelly)

Push Hands (Tui Shou / fühlende Hände)

Loosening-Übungen (Lösungsübungen nach Huang Sheng Shyan/Patrick Kelly)

Lehrerin/Lehrer: zusätzlich

Quick fist (Dynamische, schnelle Form nach Huang Sheng Shyan/Patrick Kelly)

Tai Ji - Schwertform

Qi Gong

8 Brokate

Organqigong

12 Meridiandehnungen

Stilles Qi Gong u.a. (Änderungen vorbehalten)

Meditation und verschiedene Wahrnehmungs/Energie - Übungen

Daoistische Philosophie

TCM - Einführung in die Chinesische Medizin und in die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen

Erfahrbare Anatomie, Spiraldynamik (in Verbindung zu Tai Ji und Qi Gong)

Methodik-Didaktik - Grundlagen, um kompetent unterrichten zu können

Austausch und Reflexion des Gelernten

ZIELGRUPPE

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

DATEN / ORT

1. Ausbildungsjahr: 7 Wochenende & 2 Sonntage in Winterthur (100m vom Bahnhof) und eine Intensivwoche in einem Kurszentrum in der Schweiz.

15.	/	16.	März 2025
12.	/	13.	April
10.	/	11.	Mai
15.	–	20.	Juni (Intensivwoche in Flüeli-Ranft)
12.	/	13.	Juli
30.	/	31.	August
20.	/	21.	September (Erfahrbare Anatomie)
25.	/	26.	Oktober
22.	/	23.	November (TCM in Verbindung zu Taiji/Qigong)

Die Daten für das zweite und dritte Jahr werden später festgelegt.

KOSTEN

1. Ausbildungsjahr 2025

Fr. 3'600.- - 8 Wochenende (inkl. Filmaufnahmen, Ordner mit Unterlagen)
- Intensivwoche in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)

2. Ausbildungsjahr 2026

Fr. 3'600.- - 8 Wochenende
- Intensivwoche in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)

3. Ausbildungsjahr 2027

Fr. 3'600.- - 8 Wochenende
- Intensivwoche in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)
- Diplomabschluss als Tai Ji - Kursleiterin/Kursleiter

Fr. 10'800.- Total Grundausbildung mit 390 Stunden

Das **4. und 5. Ausbildungsjahr** ist modular aufgebaut. Teilnehmende können die erforderlichen 150 Kursstunden aus dem von uns angebotenen Kursangebot auswählen. Erforderlich sind die Schwert- und Quickfist-Formen, das Vertiefen von Kurz-/Langform und Push Hands. Weiter gehören 2 Supervisionsstunden und 180 angeleitete Unterrichtsstunden zu den Anforderungsstandards. Diplomabschluss als Tai Ji - Lehrerin/Lehrer. Kosten je nach Stundenanzahl (Minimum 2 Jahre, resp. 150 Std.).

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 beginnen auch jährlich zwei neue Intensivausbildungen in Tai Ji und Qi Gong. Beide Ausbildungen sind von der SGQT (Schweizerische 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.

LEITUNG



Daniel Züblin praktiziert seit 1983 Tai Ji und Qi Gong. Er studierte Traditionelle Chinesische Medizin in der Schweiz und in China. Weitere Ausbildungen in verschiedenen Körpertherapien, als Erwachsenenbildner und als psychologischer Berater. Langjährige Meditationspraxis. Daniel ist Vorstandsmitglied in der SGQT.



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 Traditionelle Chinesische Medizin bei verschiedenen LehrerInnen in Europa und Asien. Helen absolvierte die Time-Therapie - und die Medialität - Ausbildung bei Manuel Schoch.

GASTLEHRERINNEN



Michael Plötz ist Facharzt für Allgemeinmedizin, TCM-Arzt in klassischer Akupunktur und Osteopath. Seit über 30 Jahren praktiziert er Tai Ji und Qi Gong und unterrichtet in seiner Schule in Hamburg. Mit seinem Wissen von westlicher und chinesischer Medizin und der Erfahrung aus Tai Ji und Qi Gong der ideale Lehrer für unsere TCM-Wochenende.



Ludmilla Webers Anatomie-Unterricht basiert hauptsächlich auf den intensiven eigenen Körpererfahrungen als Spitzensportlerin, Tänzerin, Sportlehrerin ETH Zürich, Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB. Sie lässt Erkenntnisse aus Franklin-Methode, Spiraldynamik, Alexander Technik und Feldenkrais in ihren Unterricht einfließen. Seit über 30 Jahren unterrichtet sie Laien sowie Bewegungsfachleute in ihrer eigenen Bewegungsschule.



HansPeter Tschol, Physiotherapeut, TCM-Therapeut, Tai Ji-, Qi Gong- und Aikido-Lehrer. Seit über 30 Jahren ist er in eigener Praxis und als Aikidolehrer tätig. Unterrichtet in unserer Schule Anatomie in Verbindung zu Tai Ji und Qi Gong.



Esther Thurnherr, Physiotherapeutin, Spiraldynamik- und Taiji - Lehrerin.

Bea Vögeli, Massagetherapeutin, Spiraldynamik- und Taiji-Lehrerin

Bea und Esther werden uns Spiraldynamik und Anatomie in Verbindung zu Tai Ji und Qi Gong erleben lassen.

ANMELDUNG / HAFTUNG

Wir bitten Dich, den bei uns erhältlichen Anmeldebogen bis spätestens 31. Januar 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.

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

