



QI GONG  
DIPLOM-AUSBILDUNG  
2012

## Qi Gong – Diplombildung

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 zwei- bis vierjährige Diplombildung 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 wie folgt strukturiert:

- zweijährige Grundausbildung zur Qi Gong-Kursleiterin resp. zum Qi Gong-Kursleiter
  - zweijährige Zusatzausbildung zur Qi Gong-Lehrerin resp. zum Qi Gong-Lehrer.
- Beide Diplombeschlüsse sind 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 Diplombildung 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 Fang Song Gong
- Körperöffnungs - Qi Gong Kai Shen Gong
- Nach innen schauen (inneres lächeln) Nei Shi Fa
- Atem - Übungen (Eisenhemd Qi Gong) Tuna Gong
- Qi Wahrnehmungsübungen

#### Standard - Übungen

- Liegende Säule Wo Gong
- Stehende Säule Zhan Zhuang
- 8 Brokate Qi Gong Ba Duan Jin
- 5 Elemente Qi Gong Wu Xing Gong
- Yin yang Qi Gong Yin Yang Gong
- Wudan Qi Gong Dan Gong
- Lotus Qi Gong Lian Hua Gong
- 6 Heilende Laute Liu Zi Jue
- Meridian Qi Gong Jing Luo Gong
- Allgemeinmedizinisches Organ Qi Gong
- Gelenke-und Sehnen Qi Gong Yi Jin Jing
- Stilles Qi Gong 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

### 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.
- 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 2012 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 2012

Die Seminare werden in Zürich (100m vom Hottingerplatz) durchgeführt. Jedes Jahr finden 7 Qi Gong-Wochenende jeweils von 9.45 - 16.45 Uhr statt. Zusätzlich wird jedes Jahr 1 TCM- und 1 Anatomie-Wochenende Kursinhalt sein. Das erste Wochenende kann als Einführungswochenende benutzt werden.

17.	/	18.	März 2012	Wudan Qi Gong (Einführungswochenende)
14.	/	15.	April	Acht Brokate Qi Gong
12.	/	13.	Mai	Wudan Qi Gong 2. Teil
9.	/	10.	Juni	TCM in Verbindung zu Qi Gong
16.	-	18.	Juni	3 Tage im Seminarhotel in Gais (Yin Yang Qi Gong)
25.	/	26.	August	Yi Jin Jing Qi Gong
22.	/	23.	September	Anatomie (mit Feldenkraisübungen)
27.	/	28.	Oktober	Fünf Elemente Qi Gong 1. Teil
24.	/	25.	November	Fünf Elemente Qi Gong 2. Teil

## Kosten

### 1. Ausbildungsjahr 2012

Fr. 3'300.- - 8 Wochenende (inkl. ist 1 DVD mit den Qi Gong-Übungen)  
- 3 Intensivtage in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)

### 2. Ausbildungsjahr 2013

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

**Total Grundausbildung** Fr. 6'600.- 250 Std.

### 3. Ausbildungsjahr 2014

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

### 4. Ausbildungsjahr 2015

Fr. 2'500.- - 6 Wochenende  
- 3 Intensivtage in einem Seminarhotel (exkl. Pensionskosten)  
- Diplomabschluss als Qi Gong Lehrerin/Lehrer

**Total Zusatzausbildung** Fr. 5'800.- 224 Std.

**Total LehrerInnen-Ausbildung** Fr. 12'400.- 474 Std.

## Leitung



**Zheng Zhang** hat 1985 eine fünfjährige Ausbildung in TCM, Sportmedizin, Tai Ji und Qi Gong im Physical Institut in Chengdu abgeschlossen. Er arbeitet seit einigen Jahren in seiner Arztpraxis für TCM in Aarau und Zürich und unterrichtet Qi Gong und Tuina in verschiedenen Instituten. 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 28 Jahren Tai Ji und Qi Gong. Er gründete 1988 die Tai Ji & Qi Gong - Schule. Daniel studierte Traditionelle Chinesische Medizin in der Schweiz und in China. Weitere Ausbildungen in verschiedenen Körpertherapien, als Erwachsenenbildner und psychologischer Berater. Langjährige Meditationspraxis.

## GastlehrerInnen

**Cathy O'Hare**

Tai Ji & Qi Gong - Instruktorin SGQT. Langjährige Kampfkunst-Erfahrung.

**Christine Lutta**

Langjährige Qi Gong, Tai Ji und Yoga - Instruktorin.

**HansPeter Tschol**

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

**Ludmilla Weber**

Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB, Sportlehrerin ETH, Tänzerin, 25 Jahre Unterrichtserfahrung (Franklin-Methode, Alexander Technik und Feldenkrais)

**Michael Plötz**

Facharzt für Allgemeinmedizin, TCM-Arzt in klassischer Akupunktur und Osteopath. Seit über 20 Jahren praktiziert er Tai Ji & Qi Gong. Unterrichtet TCM in unserer Schule.

**Sylvia Menzi**

Spiraldynamik Professional Lehrerin, Bewegungs- und Gymnastikpädagogin BGB/SBTG und Aikidolehrerin. Unterrichtet Spiraldynamik in unserer Schule.

## QiSpace – Tai Ji und Qi Gong - Schule

Vor 24 Jahren gründete Daniel Züblin die Tai Ji und Qi Gong Schule.

Wir unterrichten in Winterthur, Schaffhausen und Zürich. Seit 1998 bietet unsere Schule auch jährlich zwei neue Intensivausbildungen in Tai Ji und Qi Gong an. Beide Ausbildungen sind vom Schweizerischen Berufsverband SGQT 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

QiSpace  
Tai Ji & Qi Gong – Schule  
Helen Waldmeier / Daniel Züblin  
Tel: 052 624 50 60  
E-mail: [info@qispace.ch](mailto:info@qispace.ch)  
Webseite: [www.qispace.ch](http://www.qispace.ch)

