

Qigong

Kursleiterausbildung

anerkannt durch den Deutschen Dachverband
für Qigong und Taijiquan (DDQT)

Oktober 2010 bis September 2012



Leitung:

Lüer Mehrrens, Sportwissenschaftler,
Qigong- und Taijiquan-Lehrer und Ausbilder

mit

Feng Yi Jian, Arzt an der Qigong Rehabilitations-
klinik in Beidaihe/China,

Prof. Hu Xiao Fei, Sportuniversität Peking

Dr. Susanne Jaacks, Ärztin in eigener TCM-Praxis

Uwe Eichhorn, Dipl.-Sportlehrer, Taiji Dao e.V.

an der Sporthochschule Köln
und weiteren Gastreferenten



**wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und
Bewegungskunst**

Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng-Gong
Vereinigung Deutschland

in Trägerschaft des Bremer Freizeit- und Bildungswerk e.V.



Grundstr. 3, 28203 Bremen,

www.wudang-bremen.de, mehr@wudang-bremen.de

Eine kurze Einführung

Berufliche Qualifikation und persönliche Entwicklung

Diese Ausbildung gibt Ihnen die Möglichkeit in einen intensiven Lern- und Entwicklungsprozess im Bereich Qigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Dies wird unterstützt durch ein ganzheitliches Vorgehen, das sowohl den asiatischen Übungswegen als auch dieser Ausbildung zugrunde liegt.

Die Ausbildung umfasst 17 Kompakt-Seminare, die in der Regel an Wochenenden stattfinden. Für zwei dieser Wochenenden haben wir ein wunderschön gelegenes Tagungshaus in der Nähe Bremens gemietet. Zwei bis drei Seminare mit unseren chinesischen Gastdozenten liegen voraussichtlich auf einem Donnerstag und Freitag.

Träger unserer Ausbildung ist das Bremer Freizeit- und Bildungswerk e.V.

Diese Qualifikation ist angesiedelt unter dem Dach der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland. Diese hat sich vor allem die Qualitätssicherung der von Prof. Zhang entwickelten Methoden zum Ziel gesetzt und organisiert die Einladung unserer chinesischen Gastdozenten. Dies sind Prof. Hu Xiao Fei, Nachfolger von Prof. Zhang auf dem Lehrstuhl für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking und Meister Feng Yi Jian von der Qigong-Klinik Beidaihe/China. Beide sind als Lehrer in unser Ausbildungsprogramm eingebunden und unterrichten zwei Qigongmethoden, die in China hohes Ansehen genießen und sich großer Beliebtheit und weiter Verbreitung in der Bevölkerung erfreuen.

Die Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT), in dem die Teilnehmer/innen nach Abschluss der Ausbildung Mitglied werden können. Hierdurch erlangen sie das Qualitätssiegel des DDQT.

Auch entspricht der Umfang unserer Ausbildung mit mehr als 300 Stunden den Vorgaben vieler Krankenkassen. Wie für alle anderen Qigong-Ausbildungen auch, wird hier bisher noch ein sogenannter Primärberuf gefordert.

Spätestens im letzten Drittel der Ausbildung sollten die Teilnehmer/innen sich entscheiden, ob sie zum Abschluss eine Prüfung und Lehrprobe absolvieren wollen.

Für Teilnehmer/innen, denen der persönliche Erfahrungs- und Lernprozess wichtiger ist als das Abschlusszertifikat, ist es möglich, die zwei Jahre ohne eine Prüfung abzuschließen.

Yin und Yang in Harmonie

Die gemeinsame Grundlage aller Qigong-Methoden ist das Prinzip der Harmonie von Yin und Yang. Hierin stimmt das Qigong überein mit seinen wichtigsten alten Quellen, dem Daoismus und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die Kunst dieser Harmonie liegt in der Balance und im Wechsel von Yin und Yang zur richtigen Zeit und im richtigen Maß. Nach unserem westlichen Verständnis kann man auch sagen, die Kräfte von Yin und Yang befinden sich in einem beweglichen Gleichgewicht. So gesehen hat der Zustand, sich in der Mitte zu befinden, immer etwas mit Balancieren und Ausgleichen zu tun, z. B. indem wir die elementaren Qigong-Bewegungen des Öffnens und Schließens, Spannens und Entspannens, des Steigens und Sinkens in einem harmonischen Wechsel vollziehen. Dieses Bemühen um das „richtige Maß“ können wir auf Körper, Geist und Seele und somit auf den ganzen Menschen übertragen. Hiermit sind auch die „höhere Kunst“ und die „tieferen Einblicke“ in das Qigong als Übung der Lebenspflege und -entwicklung angesprochen, zu denen die Ausbildung einen ersten Schritt darstellen kann.

Das Yin Yang-Prinzip, also das Streben nach angemessener Bewegung in Balance, zieht sich durch die gesamte Ausbildung. So wird ein Schwerpunkt im ersten Ausbildungsjahr sein, die Wirkung der zu erlernenden Methoden auf Körper, Geist und Lebensalltag am eigenen Leib bewusst zu erleben und das Qigong in seine persönlichen Lebensabläufe zu integrieren. Diese mehr nach innen gerichtete Erfahrung

(Yin) wird im zweiten Ausbildungsjahr durch Aspekte des Weitergebens (Yang) von Qigong an andere Menschen ergänzt. Hier geht es z. B. um methodisch-didaktische Fragen der Unterrichtsplanung und -vorbereitung, sozial-kommunikative Aspekte des Unterrichtens und die ersten Schritte auf dem Weg zur Entwicklung eines eigenen Arbeits- und Unterrichtsstils.

Yin und Yang halten sich auch in der Gewichtung von praktischen und theoretischen Ausbildungsanteilen in etwa die Waage, und nicht zuletzt gehört es zur Kunst der Lehrer und Dozenten dieser Ausbildung, das Unterrichtsgeschehen durch einen harmonischen Wechsel von Praxis und Theorie in Fluss zu halten.

Einführung in den Themenbereich

1. Chinesische Medizin

In China gibt es die Medizin in Form der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM) schon seit mehr als 3000 Jahren. Dort besteht eine enge Verbindung mit dem **Daoismus** – der Naturphilosophie – und dem **Konfuzianismus** – der Staatsphilosophie – der Chinesen. Analog der konfuzianischen Staatsordnung, d. h. Speicher in den einzelnen Provinzen als Versorgungszentren und Transportwege als Verteilungskanäle, sah man die im Körper liegenden **Organe** als Speicher und die **Leitbahnen** als Transportwege an. Auf diesen Leitbahnen (Meridianen) fließt das **Qi** – vereinfacht als Lebensenergie übersetzt –, welches nach Ansicht der Chinesen nicht nur im Menschen, sondern auch in allen anderen Dingen und somit im gesamten Kosmos enthalten ist. Ist Qi ausreichend vorhanden und fließt es harmonisch und ungehindert im Körper, so ist der Mensch gesund. Fehlt Qi oder ist der Qi-Fluss blockiert, so entsteht Krankheit.

2. Qigong

Gong bedeutet "Erfolg durch Ausdauer und Übung" und deutet auf den wichtigen Aspekt des regelmäßigen und angemessenen Übens hin. Der Begriff Qigong ist eine Sammelbezeichnung für alle Übungsformen, die das Qi vermehren und mobilisieren, das heißt Qi-Blockaden im Körper lösen und den Qi-Fluss anregen. So unterschiedlich die einzelnen Methoden sind, so haben sie jedoch drei Aspekte gemeinsam:

- **Gesundheitsfördernde Körperhaltung und -bewegung** - die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt, die Bewegungen sollen bewusst ausgeführt werden und harmonisch, fließend und rund sein.
- **Atemführung** - eine Regulierung der Atmung in Form von natürlicher Atmung, Bauchatmung oder umgekehrter Bauchatmung und wechselseitiger Anpassung von Atem- und Bewegungsfluss.
- **Aufmerksamkeitslenkung** - die Gedanken werden an einen bestimmten Punkt des Körpers (z. B. Akupunkturpunkt) gelenkt oder Vorstellungsbilder werden erzeugt, um in geistige Ruhe zu gelangen.

Nach Cohen (1998 S. 30) versteht sich Qigong "... als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation, es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst."

Neben der Arzneimittelkunde und der Akupunktur ist Qigong eine der Säulen der TCM. Während es sich bei der Akupunktur jedoch um einen Eingriff (Nadeln) von außen handelt, um den Qi-Fluss im Körper zu regulieren, ist Qigong ein selbstregulierendes Überverfahren.

3. Das medizinische Qigong nach Prof. Zhang Guangde

Eine dieser Qigong-Formen ist der Methodenzyklus des **DAOYIN YANGSHENG GONG** (übersetzt: Führen des Qi und Dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren – im Folgenden auch DYYSG genannt), welches seit den siebziger Jahren von **Prof. Zhang Guangde** an der Sportuniversität Peking entwickelt wurde. Er sammelte und systematisierte Materialien über traditionelle chinesische Medizin sowie traditionelle Übungen zur Gesunderhaltung und fasste diese mit modernen Theorien über Krankheit zusammen.

Im Jahre 1974 diagnostizierten Ärzte bei ihm eine schwere Krankheit, die aufgrund verschiedener anderer Krankheiten und Allergien nicht mit herkömmlichen Medikamenten behandelt werden konnte.

In diesem Zusammenhang entwickelte er ab 1974 den Methodenzyklus des "Daoyin Yangsheng Gong". Basierend auf diesen Kenntnissen und seinen Erfahrungen im Bereich des Wushu (Oberbegriff für chinesische Kampfkünste) erstellte er in den letzten dreißig Jahren zahlreiche Übungsformen. Deren Besonderheit besteht darin, dass diese Methoden die epidemiologischen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte mit der Grundkonzeption der TCM und der Qigong-Praxis verbinden.

Hierfür erhielt er 1992 eine staatliche Auszeichnung und im Jahre 1996 wurde der Methodenzyklus als erste Qigongmethode in das nationale chinesische Gesundheitsprogramm aufgenommen.

Im gleichen Jahr erhielt Prof. Zhang von der chinesischen Wushu-Föderation den Titel "Hundert Wushu Meister" und zwei Jahre später – im Jahr 1998 den Wushu Titel "Wushu achter Grad".

Die ersten Veröffentlichungen von Prof. Zhang über den Methodenzklus des “Daoyin Yangsheng Gong” erschienen im Jahre 1984. Bis 1987 entwickelte er die meisten weiteren Methoden, die das DYYSG zu einem abgerundeten in sich geschlossenen System machten, das den Menschen in seiner Ganzheit erfasst. In den letzten Jahren entwickelte Prof. Zhang Guangde zusätzliche Methoden, durch die das Lehrsystem weiter verfeinert und differenziert wurde.

Charakteristisch für die Formen dieses medizinischen Qigong “Daoyin Yangsheng Gong” sind spiralförmige Bewegungen der Arme und Beine, das Bewegen der Gelenke in allen möglichen Freiheitsgraden sowie Dreh- und Beugebewegungen von Kopf und Körper. Anstelle von Nadeln wird mit den Fingern auf Akupunkturpunkte gedrückt, und die Leitbahnen und Muskeln werden massiert. Dies und die Verbindung der Atmung mit der Schulung des Geistes durch Konzentrationsübungen sollen den Effekt des “Empfangens von Stille durch Bewegung” (Meditation in Bewegung) erreichen.

4. Stilles Qigong

Eine elementare Übung dieser Ausbildung ist das „Stehen wie ein Baum“ oder „Stehen wie eine Kiefer“. In dieser stillen und äußerlich einfachen Übung können die Ausbildungsteilnehmer/innen grundlegende Qigong-Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen werden in den einzelnen Regulationsübungen des Daoyin Yangsheng Gong vertieft und verfeinert. Sie bilden die Basis für alles weitere Übegeschehen.

5. Qigong-Selbstmassage

Durch den TCM-Massage-Arzt und Physiotherapeuten Meister Feng Yi Jian erfahren die Ausbildungsteilnehmer/innen eine Einführung in elementare Formen der Akupressur und Selbstmassagetechniken, die in der Qigong-Klinik in Beidaihe entwickelt wurden.

Diese Massagen sind eingebunden in eine Bewegungsfolge, in der der gesamte Körper von Kopf bis Fuß durchgegangen wird. Diese Abfolge bildet einerseits eine wunderschöne und hochwirksame Aufwärm- und Vorbereitungsübung.

Andererseits können die Übungen, einzeln ausgeführt auch zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden.

Inhalte und Ziele der Aus-/Weiterbildung

1. Bewerbung, Voraussetzungen, maximale Teilnehmerzahl

Die Bewerber/innen sollten eine etwa zweijährige Vorerfahrung in Qigong, Taijiquan oder anderen leib-zentrierten Übungsverfahren mitbringen. Ist dieses nicht der Fall, haben sie im Vorfeld der Ausbildung die Möglichkeit, 2 bis 3 Qigong-Intensiv-Wochenenden im **wudang**-Zentrum oder einer anderen anerkannten Schule für Qigong zu besuchen. Darüber hinaus kann er/sie in dieser Zeit oder begleitend zum ersten Aus-bildungsjahr einmal wöchentlich an einem Qigong-Kurs im **wudang**-Zentrum teilnehmen.

Die Bewerbung erfolgt schriftlich als Motivationsbeschreibung zur Teilnahme an der Ausbildung unter Bei-lage eines Lebenslaufs. Die Größe der Ausbildungsgruppe beträgt mindestens 10 und maximal 16 Teil-nehmer/innen. Bei mehr Bewerbungen werden Bewerber/innen mit der größeren Qigongvorerfahrung bzw. Interessenten/innen aus gesundheitsorientierten, medizinischen, bewegungspädagogischen oder künst-lerischen Berufsbereichen bevorzugt angenommen.

2. Anmeldung, Kündigung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen und ist rechtskräftig durch das unterschriebene Anmeldeformular, das dem **wudang**-Zentrum 6 Wochen vor Beginn der Ausbildung vorliegen sollte. Nach der Anmeldung er-hält der/die Bewerber/in eine Benachrichtigung über die Aufnahme.

Das unterschriebene Anmeldeformular gilt als Ausbildungsvertrag, der sich auf die in dieser Broschüre be-schriebenen Leistungen des Ausbildungszentrums und die Rechte und Pflichten der teilnehmenden Personen bezieht.

Der Ausbildungsvertrag wird über die gesamte Dauer von 2 Jahren abgeschlos-sen. Nach Eingang der Be-stätigung ist die gesamte Ausbildungsgebühr zu überweisen oder ein 24-monatiger Dauerauftrag (1. Rate 01.10.10) über die Summe von jeweils 128,00 €, bzw. 121,00 € ermäßigt einzurichten.

Bei einem Rücktritt bis 6 Wochen vor Beginn der Ausbildung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 €. Bei einem Rücktritt in der Zeit danach bis Ausbildungsbeginn werden 25 % der Ausbildungsgebühr fällig bzw. einbehalten. Bis 3 Monate vor Ablauf des ersten Ausbildungsjahres (30. Juni 2011) ist eine Kündigung des zweiten Ausbildungsjahres möglich.

Die Benennung einer Ersatzteilnehmerin oder eines Ersatzteilnehmers ist bis Ausbildungsbeginn möglich. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers. Bei nicht in Anspruch genommenem Unterricht wird grundsätzlich keine Rückvergütung gewährt.

3. Umfang der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst 308 Unterrichtsstunden Praxis und Theorie. Diese Stunden verteilen sich auf 17 Wochenenden bzw. Intensivphasen und beinhalten auch das Abschluss- bzw. Prüfungswochenende. Für jedes Ausbildungsjahr ist ein Intensivwochenende in einem Tagungshaus außerhalb Bremens geplant. Die Seminare mit Prof. Hu Xiao Fei und dem Arzt Feng Yi Jian finden in der Regel donnerstags und freitags statt.

Im Anschluss an diese Ausbildung besteht die Möglichkeit, die Aufbaustufe zum Qigong-Lehrer zu ab-solvieren. Dazu sind mindestens 6 Methoden der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong zu erlernen. Pro Methode sind hierzu mindestens 3 Wochenendseminare oder 45 Unterrichtsstunden bei einem vom Daoyin Yangsheng Gong-Verband autorisierten Ausbilder zu belegen. Für die Methode des 49er Leitbahnen-Bewegungs-Qigong sind mindestens 60 Unterrichtsstunden oder 4 Wochenendseminare nötig. Diese Methode muss eine der 6 gewählten Übungsreihen der Lehrerausbildung sein.

Diese oben genannten Ausbildungsschritte werden vom **wudang**-Zentrum/B.F.B. e.V. in sich ab-geschlossenen Modulen zu den einzelnen Methoden angeboten. Diese können in gewissem Umfang frei kombiniert werden, soweit alle für die Lehrerausbildung geforderten Inhalte abgedeckt sind. Diese beziehen

sich vor allem auf die Bereiche TCM, Methodik-Didaktik, Anatomie/Physiologie, Daoismus/Buddhismus und natürlich allgemeine Qigong-Theorie.

Insgesamt orientieren sich die Anforderungen für die Lehrerausbildung an den Ausbildungsleitlinien des DDQT. Allgemein gesprochen soll das praktische Können erweitert und das theoretische Wissen vertieft werden.

Die Ausbildung zum Lehrer umfasst etwa 300 Unterrichtsstunden und wird mit einer schriftlichen Ausarbeitung und einer Lehrprobe abgeschlossen.

4. Inhalte der Ausbildung

Praktischer Inhalt:

- Variationen und Strukturen vorbereitender und einführender Übungen
 - Dehnen, Lockern, Entspannen
- Selbstmassage unter TCM-Aspekten
- Stehen wie ein Baum

Grundstufe des internationalen Daoyin Yangsheng Gong-Curriculum

- Die 4 Regulationsübungen:
 - Mit 13 Übungen den Körper dehnen und die Geschmeidigkeit erhalten
 - auch: Körperregulation
 - Mit 3 Übungen die Atmung Harmonisieren
 - auch: Atemregulation
 - Mit 5 Übungen die Konzentration der Gedanken schulen
 - auch: Regulation des Geistes
 - Mit 6 Übungen das Blut ernähren, das Qi ergänzen und das Leben verlängern
 - auch: Inneres Nähren oder „Fünf-Minuten-Qigong“ genannt
- Die neue Form der klassischen 8 Brokate (Ba Duan Jin) nach Prof. Zhang Guangde

Zwei Methoden aus der Mittelstufe des internationalen DYYSG-Curriculum

- Die Methode, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren, auch: die erste Form des Herz-Qigong
- die zweite Form des Herz-Qigong
- die sitzende Form des Herz-Qigong
- Die Methode, um die Gesundheit zu schützen
- Grundübungen aus dem Stillen Qigong
- Einführung in bzw. Auffrischung der „Ersten Hilfe“-Kompetenz der TeilnehmerInnen. Hierbei wird vor allem auf Qigong-spezifische Situationen eingegangen.

Theoretische Inhalte:

- Grundlagen TCM allgemein und methodenbezogen
- Grundlagen Qigong allgemein und Daoyin Yangsheng Gong-spezifisch
- Grundlagen Anatomie und Physiologie, methodenbezogen und allgemein
- philosophische Aspekte von Daoismus und Buddhismus im Qigong
- Grundlagen der Bewegungslehre
- Grundlagen der Methodik und Didaktik von Bewegungsvermittlung
- methodisch-didaktische Fragen des Qigongunterrichts
- Planung, Organisation und Durchführung von Qigong-Unterrichtsstunden und -kursen
- Variationen des Unterrichtens bei speziellen Gruppen, besonderen Unterrichtssituationen, ausgesuchten Krankheitsbildern
- psychologische Aspekte von Qigong

„Am eigenen Leibe“ – theoriepraxisübergreifende Aspekte von Qigong

- Das ganzheitliche Menschenbild im Qigong und in der TCM

- Qigong als ganzheitliches Überverfahren
- Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung im Qigong, z. B.: - Wie finde ich einen Akupunkturpunkt?
 - Wie nehme ich Qi-Fluss, wie eine Qi-Blockade wahr?
 - Wohlbefinden, "Inneres Lächeln", positive Visualisierung im Qigong
 - Körper, Haltung, Bewegung als Spiegel des emotionalen Befindens
 - Erleben von Ganzheit im Qigong
 - Grenzen der Selbsterfahrung in der eigenen Übepaxis und beim Unterrichten von Qigong

5. Ausbildungskosten und Zahlungsmodalitäten

Die Ausbildungskosten betragen 2.918,00 €, sofern sie als Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn bezahlt werden. Dies entspricht einer Ermäßigung von 5 %.

Oder Sie wählen

- monatliche Zahlung von 24 Raten á 128,00 € per Dauerauftrag ab Oktober 2010 bis September 2012 (Gesamtsumme 3.072,00 €)
- monatliche Zahlung von 24 Raten á 122,00 € per Dauerauftrag ab Oktober 2010 bis September 2012 für Studenten und Arbeitslose

Die Ermäßigung von fünf Prozent auf die Gesamtsumme gilt also

1. bei Zahlung des Gesamtbetrags vor Ausbildungsbeginn
2. für Studenten und Arbeitslose auch bei monatlicher Zahlung

Für Übernachtung und Verpflegung an den beiden Intensivwochenenden entstehen zusätzliche Kosten von jeweils etwa 90,00 - 110,00 € je nach Zimmerart. Für die Abschlussprüfung wird eine Gebühr von 80,00 € erhoben.

Die Prüfungsgebühr muss 2 Wochen vor Prüfungsbeginn auf dem Konto des B.F.B. e.V. eingetroffen sein.

6. Ausbildungsorte

Unterrichtsorte für die Theorie- und Praxisveranstaltungen der Ausbildung sind:

- das **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen, Ausbildungszentrum für Daoyin Yangsheng Gong
- ein Tagungshaus in der Nähe von Bremen mit guten Übe-, Arbeits- und Übernachtungsmöglichkeiten

Vertiefende Weiterbildungen nach Abschluss der Ausbildung sind möglich an den Ausbildungszentren der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland:

- **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst/B.F.B.e.V., Bremen
- Taiji Dao e.V. Solingen bzw. an der Sporthochschule Köln (Leitung: Uwe Eichhorn)
- Wolkendrache, Frankfurt am Main (Leitung: Martin Pendzialek)
- Daoyin Zentrum Paderborn (Leitung: Ulrich Rosen)
- Daoyin Yangsheng Gong-Zentrum der Sportuniversität Peking

7. Unterbringung während der Seminarwochenenden

Während der Seminare in Bremen können auswärtige Teilnehmer/innen:

- im Übungsraum des **wudang**-Zentrums übernachten oder
- das **wudang**-Zentrum kann Ihnen Hotelunterkünfte/Bed and Breakfast vermitteln oder
- nach Absprache können Übernachtungsmöglichkeiten bei Bremer Teilnehmer/innen gefunden werden

8. Teilnahme- und Überverpflichtung

Eine regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsveranstaltungen wird vorausgesetzt, d. h. dass die Teilnehmer/innen mindestens 85 % der Ausbildungszeit anwesend sind.

Die Teilnehmer/innen dieser Ausbildung verpflichten sich, die erlernten Übungen zwischen den einzelnen Veranstaltungen zu üben und zu vertiefen sowie sich mit den Theorieanteilen zu beschäftigen. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Ausbildung ist die intensive Auseinandersetzung mit den Übemethoden. Dafür ist in der Regel eine tägliche Übezeit von etwa einer halben Stunde einzuplanen. Für die Teilnehmer geht es außerdem darum, nach und nach ein individuelles Lern- und Übeverhalten zu entwickeln, das Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entspricht.

9. Abschluss, Lehrprobe/Fallbericht, Kolloquium, Zertifikat

Die Ausbildung wird mit einem Zertifikat **Kursleiter/in Qigong** abgeschlossen.

Für den erfolgreichen Abschluss sind folgende Voraussetzungen nötig:

- eine schriftliche Ausarbeitung (mindestens fünf, maximal zehn Seiten) über die geplante Vermittlung einer bestimmten Qigong-Bewegung in Verbindung mit einem übergeordneten Qigong-Prinzip
- oder die Beschreibung einer Einzelarbeit mit Qigong in einem beruflichen Praxisfeld (psychotherapeutisch, ergotherapeutisch, physiotherapeutisch, kunsttherapeutisch etc.)
- eine kurze (3 – 10 Min.) praktische Unterrichtsprobe bzw. Einzelarbeit hervorgehend aus der schriftlichen Ausarbeitung mit anschließendem Gespräch
- der erfolgreiche Abschluss je einer praktischen-theoretischen Prüfung zu
- den 2 vermittelten Methoden aus der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong
 - Prüfungsinhalte sind die „richtige“ Ausführung der Bewegungen sowie 2-3 theoretische Fragen zur geprüften Methode.
 - Beim Auftreten von drei großen, sechs mittleren oder neun kleinen Fehlern in der Ausführung der Übungen gilt die Prüfung als nicht bestanden. Sie kann nach Ablauf von einem Monat wiederholt werden (maximal 3 Wiederholungen).

Selbstverständliche Voraussetzung ist, dass der selbst-übende Umgang mit den vermittelten Methoden soweit gediehen ist, dass die Teilnehmer/innen nun zur Phase des Unterrichtens von und des Arbeitens mit Qigong übergehen können.

10. Lehrmaterial, Literaturempfehlungen

Als Lehrmaterial werden Literatúrauszüge und vom Dozententeam erstellte Materialien verteilt. Weiterhin werden ausgewählte Literaturempfehlungen gegeben.

11. Nach der Ausbildung: Weiterbildung, Vertiefung, Supervision und Erfahrungsaustausch

Auch nach der Ausbildung begleitet der DYYSG-Verband Deutschland und das **wudang**-Zentrum die Absolvent/innen auf ihrem Weg des selbstständigen Unterrichtens von Qigong. Wir bieten regelmäßige Fortbildungs- und Vertiefungsveranstaltungen zu den verschiedenen Bereichen und Methoden des Qigong an. Zusätzlich stehen wir für Einzel- und Gruppensupervisionen zur Verfügung.

Als erste Aufbaustufe bieten wir im ersten Jahr nach Abschluss der Ausbildung eine Fortbildung (Modul) über 3 – 4 Wochenenden zu einer Methode aus der Mittelstufe des DYYSG an. Diese kann auch als Einstieg in die 2jährige Lehrerausbildung gewählt werden.

Hier können die Absolvent/innen sowohl ihre praktischen und theoretischen Kenntnisse im Qigong und den angrenzenden Bereichen vertiefen als auch in weiteren Lehrproben ihr Können und ihre Fähigkeiten als Unterrichtende weiterentwickeln.

Bei all diesen Aktivitäten streben wir eine Vernetzung mit anderen Ausbildungsanbietern und –institutionen an. Ein wichtiger Stützpfeiler hierfür ist die Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland, die sich unter anderem die Verbreitung und Qualitätssicherung der Methoden Prof. Zhangs zum Ziel gesetzt hat und ihrerseits Mitglied im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan ist.

12. DDQT, Qualitätssicherung und Erhalt der Unterrichtserlaubnis

Zum Erhalt ihrer Qualifikation sind die Absolvent/innen der Ausbildung verpflichtet, in den erlernten Methoden Korrektur- und Vertiefungsseminare zu besuchen. Dies kann bei den sogenannten Absolvententreffen der Ausbildungen und/oder in anderen Seminaren der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung geschehen.

Zu einer überprüfbaren und von uns empfohlenen Qualitätssicherung kommt es durch die Mitgliedschaft in der DYYSG-Vereinigung und im Deutschen Dachverband für Qigong- und Taijiquan e.V. (DDQT).

Dieser vergibt ein Gütesiegel, das alle drei Jahre durch den Nachweis von mindestens drei Fortbildungsveranstaltungen verlängert wird. Diese sollten insgesamt mind. 36 Stunden umfassen. Davon sollte eine im eigenen System und eine in einem fremden System erfolgen, die dritte nach eigener Wahl.

Dieses Gütesiegel hat in den letzten Jahren auch in der gesellschaftlichen Wahrnehmung (z. B. Krankenkassen, Gesundheitspolitik) immer mehr an Bedeutung gewonnen.

13. Daoyin Yangsheng Gong-Lehrer/Ausbilder

Im Anschluss an die hier beschriebene Kursleiterausbildung ist es möglich, sich zum Daoyin Yangsheng Gong-Lehrer weiterzubilden.

Schritte dazu sind:

- Das Erlernen von mindestens 4 weiteren Methoden aus der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong und die Vertiefung der eigenen Übepraxis
- das Erlernen bzw. Vertiefen einer weiteren Methode des Stillen Qigong (Kleiner Himmelskreislauf oder das Stille Qigong der Qigongklinik Beidaihe)
- Vertiefung der Kenntnisse in Qigong-Theorie, TCM, Pädagogik, Daoismus/ Buddhismus, westlicher Medizin
- 180 Stunden eigene Unterrichtszeit

Darüber hinaus gelten die allgemeinen Ausbildungsleitlinien für Qigong im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

Diese Weiterbildung zum Qigong-Lehrer kann sowohl in kompakter Form wie in dieser Kursleiterausbildung, als auch durch das Erlernen weiterer Methoden in Form von Bausteinen (Modulen), die jeweils durch eine methodenspezifische Prüfung abgeschlossen werden, erfolgen. Die Gesamtfortbildung wird mit einer praktisch-theoretischen Hausarbeit in Verbindung mit einer Lehrprobe abgeschlossen. Diese Prüfung kann frühestens drei Jahre nach der Kursleiterausbildung erfolgen. Voraussetzung zur Zulassung sind mindestens 250 weitere Ausbildungsstunden.

Die höchste Stufe der Ausbildung führt schließlich zum/r Ausbilder/in für Daoyin Yangsheng Gong. Über Kriterien zur Zulassung zum Ausbilder entscheiden zu gegebener Zeit die Mitglieder der Arbeitsgruppe Curriculum in der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland.

14. Dozenten der Ausbildung

Lüer Mehrstens (Leiter der Qigong-Ausbildung des **wudang**-Zentrums Bremen/B.F.B.e.V.) absolvierte seine Lehrerausbildung von 1977 - 1982 an der Carl von Ossietzky-Universität in Oldenburg (Fächer: Sport, Arbeitslehre und Technisches Werken). Im Studium befasste er sich mit leibzentrierten Überverfahren, Entspannungsmethoden und dem Thema der Körper- und Selbsterfahrung im Sportunterricht. Über diese Themen schrieb er auch seine Examensarbeit, die er später als Buch veröffentlichte. Weitere Veröffentlichungen über Chinareisen, Taijiquan, Qigong und Psychotherapie folgten.

1982 begann sein Weg zum Taijiquan und Qigong. Nach intensiver Lehre bei verschiedenen Meistern absolvierte er von 1993-1995 eine Qigong-Weiterbildung an der Universität Oldenburg. Er unterrichtet seit über 20 Jahren Qigong und Taijiquan und leitet das 1995 von ihm gegründete **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen.

Dieses wurde 1999 von Professor Zhang Guangde zum Ausbildungszentrum für DYYSG ernannt. Parallel zu den Ausbildungsgruppen, bilden sich hier viele Daoyin Yangsheng Gong-Kursleiter weiter.

Lüer Mehrstens ist Schüler von Professor Zhang Guangde und vertieft seine Qigong- und Taijiquan-Kenntnisse durch regelmäßige China-Aufenthalte.

Im Sommer 2009 wurde er in Peking zum „Rushi Dizi“ ernannt und damit auch offiziell in den allerengsten Schülerkreis um Professor Zhang aufgenommen.

Er ist Dozent mit dem Schwerpunkt Methodik/Didaktik in verschiedenen Qigong-Ausbildungen und in der Fortbildung für Ärzte, Physiotherapeuten und Lehrer tätig. Außerdem ist er ein erfahrener Theaterpädagoge und seit 1999 als Heilpraktiker für Psychotherapie tätig.

Prof. Hu Xiao Fei gehört zu den profundesten Kennern der Daoyin Yangsheng Gong-Methoden. Viele Jahre hat er mit Prof. Zhang zusammengearbeitet und mit ihm die DYYSG-Methoden verfeinert und vertieft. Seit annähernd 10 Jahren hält er den Lehrstuhl für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking. Ein besonderer Genuss ist es, an seiner erfrischenden, aufgeschlossenen und kenntnisreichen Art des Unterrichtens teilzunehmen. Im Rahmen dieser Ausbildung leitet er zwei Wochenendseminare.

Meister Feng Yi Jian ist stellvertretender Leiter des Ausbildungszentrums für medizinisches Qigong an der Qigong-Rehabilitationsklinik in Beidaihe/China und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin mit dem Arbeitsschwerpunkt TCM-Massage. Darüber hinaus arbeitet er seit 30 Jahren mit der Methode des Neiyanggong (Innen nährendes Qigong der Klinik Beidaihe).

Als Taijiquan-Meister vertritt er den Chen-Stil in der 19. Generation und den Wu Stil in der 5. Generation. Basierend auf seiner großen Taiji-Erfahrung hat er ein Verfahren zur Anwendung von Taiji (Taiji-Neigong) bei der Behandlung von Bandscheibenvorfällen entwickelt, für welches er 1998 einen wissenschaftlichen Preis erhielt.

Er unterrichtet Qigong und Taijiquan unter anderem in China, Frankreich und den USA. Seit 2005 leitet er regelmäßig Gastseminare im **wudang**-Zentrum in Bremen.

Uwe Eichhorn (Leiter der Qigong-Ausbildung des Taiji Dao e.V.) ist Diplom-Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation und Behindertensport und Diplom-Physikingenieur. Seine Diplomarbeit verfasste er über „Die Entwicklung des Taijiquan in Deutschland“.

Seit Anfang der achtziger Jahre übt er sich in asiatischen Kampfkünsten und hat in den Jahren 1991 und 1993 als Stipendiat an der Sportuniversität Peking Taijiquan und Qigong studiert. Dort hat er bei Prof. Zhang Guangde und dessen Schüler Prof. Hu Xiao Fei den Methodenzyklus des Daoyin Yangsheng Gong erlernt.

Zurzeit befindet er sich in einer Ausbildung zum Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin.

Dr. Susanne Jaacks ist Ärztin mit eigener Praxis in den Bereichen Traditionelle Chinesische Medizin, Anästhesie und Schmerztherapie. Während ihrer 11-jährigen Tätigkeit als Anästhesistin im Zentralkrankenhaus St.-Jürgen-Straße in Bremen wirkte sie mit beim Aufbau einer Schmerzambulanz und vertrat dort den Schwerpunkt Akupunktur. 1993 begann sie mit ihrer Ausbildung im Bereich TCM und Akupunktur, die sie u. a. bei der Bremer Arbeitsgemeinschaft für Akupunktur und Schmerztherapie ständig vertiefte. Hier ist sie auch als Dozentin tätig.

Von 2000 – 2003 hatte sie am Bremer Institut für Chinesische Medizin die Funktion der Praxisleitung inne.

Weitere Dozent/innen:

Je nach Bedarf werden von der Ausbildungsleitung sowohl für das Qigong als auch für Themen, wie Kursmarketing, Qigong/Krankenkassen und berufsspezifische Fragen, weitere Dozenten eingeladen.

15. Veranstalter

Bremer Freizeit- und Bildungswerk e.V.

in Zusammenarbeit mit dem

wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst
Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland

Grundstr. 3
28203 Bremen
Tel. 0421/702427
www.wudang-bremen.de
mehr@wudang-bremen.de