

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Vorkenntnisse und Erwartungen Abgrenzung der Lehrinhalte
60 min	Theorie	Begriffsklärung und Geschichte
15 min	Praxis	Atem- und Visualisierungsübung im Sitzen
45 min	Theorie	Die 6 Übungsprinzipien
60 min	Praxis	Grundhaltungen, Grundübungen, Atemübungen, Selbstheilungsmassage
45 min	Pause	
60 min	Praxis	Exemplarische Schnupperstunde
30 min	Theorie	Bekannteste Übungsstile im Qigong <ul style="list-style-type: none"> • Die 8 Brokate • 5-Elemente-Qigong • Das Spiel der 5 Tiere • Lift Qi Up – Pour Qi Down Methode • Die sechs heilenden Laute
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Die 8 Brokate

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
60 min	Praxis	Das Spiel der 5 Tiere
60 min	Theorie	Ausdrucksformen des Qigong <ul style="list-style-type: none"> • Stilles Qigong • Aktives Qigong • Selbstheilungsmassagen
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Pädagogik, Methodik und Didaktik
60 min	Praxis	Lift Qi Up - Pour Qi Down Methode (Zhineng Qigong)
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Prinzipien das Qigong <ul style="list-style-type: none"> • Die drei Schätze • Drei Aspekte des Energieflusses
15 min	Theorie	Qigong mit Kindern
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Erarbeitung von Übungssequenzen

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Stressentstehung & Stressbewältigung
45 min	Praxis	Die sechs heilenden Laute
45 min	Theorie	Qigong und Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung durch Qigong • Aktuelle Studienlage
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Kranich-Qigong (vereinfachte Variante)
45 min	Theorie	Qigong in der traditionellen chinesischen Medizin <ul style="list-style-type: none"> • Grundpfeiler der TCM • Philosophie der TCM • 5-Elemente Lehre
60 min	Praxis	5-Elemente-Qigong
15 min	Pause	
45 min	Praxis	Qigong-Übungen für verschiedene Zielgruppen
30 min	Theorie	Prüfungsinformationen & Ausgabe der Lehrproben

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Praxis	18 Bewegungen des Taiji Qigong
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen zur Prüfung
45 min	Praxis	Konzentrationsübung angeleitet von Dozent
15 min	Pause	
30 min	Prüfung	Theoretische Prüfung (Multiple Choice Test)
30 min	Pause	
75 min	Prüfung	Praktische Prüfung Teil 1
15 min	Pause	
75 min	Prüfung	Praktische Prüfung Teil 2
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback & Lizenzausgabe