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 • 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 • Stilles Qigong • Aktives Qigong • Selbstheilungsmassagen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Pädagogik, Methodik und Didaktik
15 min	Theorie	Aufbau einer Qigong-Stunde
60 min	Praxis	Lift Qi Up - Pour Qi Down Methode (Zhineng Qigong)
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Prinzipien das Qigong • 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 • Gesundheitsförderung durch Qigong • Aktuelle Studienlage
45 min	Pause	
60 min	Praxis	Kranich-Qigong (vereinfachte Variante)
45 min	Theorie	Qigong in der traditionellen chinesischen Medizin • 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
60 min	Praxis	18 Bewegungen des Taiji Qigong
45 min	Theorie	Klärung offener Fragen & Zeit für Übung der Lehrproben
45 min	Pause	
45 min	Praxis	Konzentrationsübung (angeleitet durch den Dozenten)
90 min	Prüfung	Praktische Prüfung Teil 1
15 min	Pause	
90 min	Prüfung	Praktische Prüfung Teil 2
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback & Lizenzausgabe