

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

## Ausbildung Integrales Qi Gong



Etwas Kostbares sich anzueignen,  
um etwas für die eigene Gesundheit und Entwicklung  
- in physischer, psychischer und mentaler Hinsicht -  
zu tun und ein Mittel gegen den Stress des Alltags zu finden, ist eines,  
es dann wieder zu teilen, weiterzugeben und Anderen zu vermitteln, etwas anderes.  
Beides zusammen kann Erfüllung sein.

### I : **Bewegtes Qi Gong I**

#### **Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen im Stehen und Sitzen**

1 Tag à 6 Stunden (Grundlage für die Ausbildung)

6 Wochenenden à 14 Stunden, 84 Stunden

Insgesamt 120 UE (90 Stunden) an 7 Wochenenden in einem Zeitraum von einem Jahr

### II : **Bewegtes Qi Gong II**

#### **Die 4 Wundertiere, Die Meisterübung, Die Kaiserübung, Die 5 Elementeübung, Der Schwimmende Drache, Die Schüttelübung etc.**

7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

### III : **Stilles Qi Gong**

#### **Kleiner Kreislauf, Großer Kreislauf, die Verbindung der Mikro- und Makrokosmischen Kreisläufe, Qi im Qi – Übung zur Entwicklung des Mittelkanals u.v.m.**

7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

### IV : **Das Stehen und Gehen**

#### **Das Stehen mit den Themen Verwurzeln, polares Weiten und Energetisierung durch Öffnen und Schließen, sowie diverse Positionen und das verwurzelte Gehen**

7 Wochenenden à 14 Stunden, 130,67 UE (98 Stunden) in einem Zeitraum von einem Jahr

**In allen Modulen werden folgende Themen behandelt:**

**Didaktik und Methodik (zielgruppenorientiertes Lehren, Stundenaufbau, Demonstration),  
eigenständiges Abhalten von Lehrproben und deren Aufarbeitung, -Theorie (Qi Gong-spezifisches  
Grundwissen), Austausch und Transparenz in der Gruppe und vieles mehr...**

Sie können sich am Institut sowohl in Tai Ji Quan als auch in Qi Gong ausbilden lassen.  
Die Reihenfolge der Ausbildungen ist variabel und auch einzeln belegbar.

[Näheres zur Ausbildung](#)