

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

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, es dann wieder zu teilen, weiterzugeben und Anderen zu vermitteln, etwas anderes. Beides zusammen kann Erfüllung sein.

I : **Bewegtes Qi Gong**

Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen im Stehen

Shi Er Duan Jin – Die Zwölf Edlen Übungen im 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 : **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

III : **Integrales Qi Gong**

Der Schwimmende Drache, Die Vier Wundertiere, Der Dreifache Erwärmer,

Die Meisterübung, Die Kaiserübung (Hui Jue Gong), Re Shen Fa, etc.

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

IV : **Wachsende Säule – Hängende Perlen**

Das Stehen mit den Themen Verwurzen, 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](#)