



# Qi Gong - Trainer

## Ausbildung 2019 - 2020

Die Qi Gong Trainer Ausbildung integriert östliche und neue westliche Methoden, welche wichtig sind, damit Qi Gong zielgerichtet, wirkungsvoll und lebendig in unserer Gesellschaft angewendet und eingesetzt werden kann.

Die Qi Gong Trainer Ausbildung vermittelt die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Bewegungskünste (TCB), der aktiven Gesundheitsvorsorge, Grundlagen der körperlichen Anatomie, sowie die Wissenschaften unserer Zeit, wie die Bewegungsforschung, die Stressforschung und die Gehirnforschung.

### Voraussetzungen:

Die Qi Gong Trainer Ausbildung ist für alle Menschen gedacht, die mit Freude ihre Gesundheit über Qi Gong Bewegungen stärken wollen und andere Menschen unterstützen wollen sich zu bewegen, damit diese wieder in ihre Gesundheit, in ihre Lebensfreude und in ihre Lebensqualität kommen können.

### Ziele der Ausbildung

**Schwerpunkt der Qi Gong Trainer Ausbildung ist das Qi Gong System „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, auch „Tai Ji-Qi Gong Shibashi“ genannt, welches von Lin Housheng entwickelt worden ist.**

Dieses Qi Gong System gehört zu den beliebtesten Qi Gong Arten und es vereint wunderschöne und sehr wirkungsvolle Tai Ji- und Qi Gong Bewegungselemente in einer Übungsreihe. Tai Ji Bewegungen sind anmutig, weich, fließend. Beim Qi Gong geht es um Atmung, Imagination, Visualisierung, Achtsamkeit und um positive Gedanken.

**Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ hat die Eigenschaft, den ganzen Körper von Kopf bis zum Fuß anzusprechen:**

- Alle Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien, Gelenke werden sanft und sehr wirkungsvoll bewegt.
- Die Beweglichkeit und Elastizität der Wirbelsäule wird gefördert.
- Die Organe und das Immunsystem werden gestärkt.
- Gehirnbereiche werden gezielt integriert und optimiert.
- Das Wohlbefinden und die Gelassenheit im Alltag werden gesteigert.
- Das Nervensystem und die Psyche werden stabilisiert.
- Die Selbstregulationskräfte des Körpers werden gezielt aktiviert.



## Die Qi Gong Trainer Ausbildung vermittelt in Theorie und Praxis:

- das Qi Gong System Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ (Tai Ji- Qi Gong Shibashi) im Stehen, Sitzen, Liegen und wie es gezielt eingesetzt werden kann.
- wie das Qi Gong „18 Bewegungen“ für alle Menschen motivierend, optimal, wirkungsvoll mit Freude umgesetzt und angewendet werden kann.
- wie mit den Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ der Körper (Wirbelsäule, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Organe, etc.), der Geist (Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedanken, Gefühle) und die Atmung sorgfältig reguliert werden können, um Erkrankungen aktiv vorzubeugen, sowie die physiologischen und psychologischen Funktionen zu harmonisieren.
- wie die Beweglichkeit, die Entspannung, die Stärkung des Körpers gezielt gefördert werden.
- die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Organen, Muskeln, Sehnen, Knochen, Meridianen und Reflexpunkten.
- wie mit den Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ eine günstige Voraussetzung für die Wiederherstellung der Gesundheit und der Beweglichkeit geschaffen werden kann.
- die Wirkung und Integration von Qi Gong Übungen auf die Gehirnbereiche, die Muskeln, die Sinne, die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Beweglichkeit und die Entspannung.
- Grundprinzipien des Qi Gong wie Regulation von Körperhaltung, Körperbewegung, Atmung, Geist, u.a. bei Bewegungseinschränkungen, Stress.

## Die Qi Gong Trainer Ausbildung und ihre Einsatzmöglichkeiten

- Eine aktive Gesundheitspflege für sich selbst.
- Individueller und gezielter Einzelunterricht.
- Kurse und Seminare in Vereinen, Volkshochschulen, Zentren, etc..
- Gesundheitscoaching mit Menschen mit Bewegungsblockaden und Stress.
- Gesundheitscoaching mit Qi Gong in Firmen für Mitarbeiter, sowie in Praxen, Vereine.
- Gesundheitscoaching mit Senioren.

## Termine und Themen der Qi Gong Trainer Ausbildung

12. – 13.01.2019 Qi Gong „18 Bewegungen“ im Stehen - ZhanGong - Basis 1  
16. – 17.03.2019 Qi Gong „18 Bewegungen“ im Stehen - ZhanGong - Basis 2  
18. – 19.05.2019 Qi Gong “18 Bewegungen” - Verbindung zu Muskeln • Organe • Meridiane  
17. – 18.08.2019 Qi Gong “18 Bewegungen” - Bewegliche Wirbelsäule & Gesunder Rücken  
26. – 27.10.2019 Qi Gong “18 Bewegungen” im Sitzen - ZuoGong  
11. – 12.01.2020 Qi Gong “18 Bewegungen” und die Schulung der Atmung - TiaoXi  
14. – 15.03.2020 Qi Gong “18 Bewegungen” im Liegen - WoGong  
16. – 17.05.2020 Qi Gong “18 Bewegungen” und Konzeptionelles Arbeiten - Follow up

## Zeiten der Ausbildungsseminare

Zeiten je Seminartag: 9.30 – 17.00 Uhr



## Termine und Inhalte der Qi Gong Trainer Ausbildung

**12. – 13.01.2019**

### **Qi Gong „18 Bewegungen“ im Stehen - ZhanGong - Basis 1**

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Qi Gong und die Grundprinzipien des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) vermittelt.

Die Grundlagen und die Grundprinzipien des Qi Gong beinhalten eine einheitliche Regulation und Harmonisierung von Körperhaltung, Körperbewegung und Geist, durch gezielte Übungen. Charakteristisch für das Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) sind die einfachen, sanften und elastischen Bewegungen, welche im Stehen und Sitzen ausgeführt werden können und ihre deutlich wahrnehmbare medizinische Wirkung.

#### **Inhalte:**

- Die Körperhaltung „Wirbelsäule, Gelenke, Oberkörper, Unterkörper, Füße, Hände“ regulieren.
- Das Regulieren der „Basis-Atmung“.
- Das Stehen auf den 9 Punkten für einen sicheren, elastischen und festen Stand.
- Das Bewegungszentrum erfahren, u.a. Becken, Taillie, Lendenwirbelsäule und die elastischen Bewegungen, welche aus dem Zentrum entstehen und sich wie eine Welle durch den Körper bewegen.
- Voll und Leer „Anspannen und Entspannen“ in den Qi Gong Bewegungen erfahren.
- Das Qi Gong System „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) erlernen.

**16. – 17.03.2019**

### **Qi Gong „18 Bewegungen“ im Stehen - ZhanGong - Basis 2**

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Qi Gong und die Grundprinzipien des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) vertieft.

„Tai Ji - Qi Gong „18 Bewegungen“ beinhaltet wunderschöne, weite, elastische Bewegungen, die mit dem Atem koordiniert ausgeführt werden. Diese Übungen stärken gezielt den Körper, bewegen sanft, spiralförmig die ganze Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen, fördern die Atemstruktur und führen zu einer tiefen Ruhe.

Dieses Wochenende steht unter dem Thema „Vertiefung“. Wir werden das Qi Gong System „Tai Ji - Qi Gong 18 Bewegungen“ intensiv vertiefen, die Körperhaltung und Körperbewegung korrigieren, den Atem gezielt integrieren, um die Wirkung auf die Gesundheit zu verstärken.

#### **Inhalte:**

- Qi Gong Übungsreihe „18 Bewegungen“ – Vertiefung und Korrektur.
- Die Eigenschaften und die Wirkungsweise der einzelnen Qi Gong Übungen.
- Die Körperhaltung im Stehen und in der Bewegung gezielt regulieren und korrigieren.
- Spiralbewegungen und ihre Wirkungen auf die Beweglichkeit, Kraft, Entspannung
- Bewegungsfluss und Atem verbinden.
- Die Qi Gong Übungen und ihre Funktionskreisläufe: Organe, Muskeln und Meridiane.
- Yin und Yang „Voll und Leer“ in der Bewegung erfahren und regulieren.
- Wirbelsäule, Hüftgelenk, Schultergelenk und ihre Verbindung zu Armen und Beinen.



**18. – 19.05.2019**

**Qi Gong “18 Bewegungen” und ihre Verbindung zu Muskeln • Sehnen • Faszien • Gelenken • Organe • Meridiane**

Das Seminar verbindet das Qi Gong System „Tai Ji - Qi Gong 18 Bewegungen“ mit den Grundlagen der Anatomie, die Muskeln des Körpers, ihre Kommunikation untereinander, sowie ihre Verbindung zu Organen und Meridianen.

Das Qi Gong System „18 Bewegungen“ in Verbindung zu Muskeln, Organe und Meridianen vermittelt eine lebendige Anatomie und eine gezielte Qi Gong-Bewegungslehre zur Unterstützung und Stärkung der Gesundheit, sowie der Beweglichkeit.

Die „18 Bewegungen“ werden u.a. zu 14 Grundmuskeln, Sehnen und Meridianen zugeordnet und optimal ausgerichtet, gestärkt, balanciert, um die Gesamtmuskulatur, die Körperhaltung und die Energie des Körpers aufeinander abzustimmen.

Somit entsteht eine gezielte aktive Anwendung von Qi Gong bei Verspannungen, muskuläre Unausgewogenheiten, Muskelschwächen, Energieblockaden und psychischer Erschöpfung

**Inhalte:**

- Qi Gong „18 Bewegungen“ Anatomie: Organe, 14 Grundmuskeln und die Meridianlehre
- Qi Gong „18 Bewegungen“ zur gezielten Stärkung der 14 Grundmuskeln.
- Qi Gong „18 Bewegungen“ Bewegungs- und Haltungskorrekturen in Bezug zu Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenken, Meridiane und ihre Wirkung auf die Organe.
- Muskel- und Energiegleichgewicht, sowie Beweglichkeit stärken, Verspannungen lösen, über Reflexpunkte und Meridianhaltepunkte.
- Ankersätze/Affirmationen in Verbindung mit den „18 Bewegungen“ zum Ausgleichen von psychischer Erschöpfung und Stress.

**17. – 18.08.2019**

**Qi Gong “18 Bewegungen” -  
Bewegliche Wirbelsäule & Gesunder Rücken**

In diesem Seminar ist das Ziel die Schulung des Bewusstseins und der Wahrnehmung in den Details der Bewegungen des Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ in Bezug auf die Wirbelsäule. Der spezielle Fokus ist auf „Bewusster Stand, aufgerichtete und bewegliche Wirbelsäule“ ausgerichtet. Es soll gleichzeitig ein bewusstes Hinführen an die Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper initiieren.

Rückenschmerzen treffen fast jeden Menschen einmal im Leben. In Deutschland leiden mehr als 50 Prozent der Erwachsenen an Beschwerden im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich. Am stärksten sind Menschen mittleren Alters zwischen 30 und 60 Jahren betroffen. Auch jüngere Menschen verspüren aufgrund der „Digitalen Lebensweise“ früh schon Schmerzen im Rückenbereich.

Rückenschmerzen entstehen jedoch nicht nur durch Abnutzungerscheinungen an der Wirbelsäule, sondern auch durch Haltungsfehler, Muskelschwächen und Überlastungen.

**Inhalte:**

- Die Wirbelsäule und ihre stützende und tragende Funktion.
- Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und Rückenschmerzen.
- Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ zur Unterstützung bei Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Überbeanspruchung durch langes Sitzen oder einseitige Körperhaltung.
- Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“ bei Verspannungen, Rückenschmerzen, Stress.
- Einfache und effektive Übungen für den Alltag.



**26. – 27.10.2019**

### **Qi Gong “18 Bewegungen” im Sitzen - ZuoGong**

In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt in der Ausführung der Bewegungen des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) im Sitzen.

Das Ausführen des Qi Gong „18 Bewegungen“ im Sitzen wirkt u.a. korrektiv bei Wirbelsäulen-Verkrümmungen und stabilisierend auf die Rückenmuskulatur. Die feineren Muskeln zwischen den Wirbeln arbeiten im Sitzen sehr intensiv, um die aufrechte Körperhaltung zu bewahren. Gleichzeitig reguliert sich der Tonus des gesamten Körpers, weil es bei der Ausführung des Qi Gong „18 Bewegungen“ im Sitzen, darum geht, aufrecht zu bleiben, alle Muskeln, Bänder, Sehnen des Körpers sanft zu aktivieren und zu mobilisieren und sich zugleich loszulassen.

Die Zielgruppen für das Üben des Qi Gong „18 Bewegungen“ im Sitzen sind sehr vielfältig, u.a. ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen die den Alltag beeinträchtigen, Menschen mit Übergewicht, Menschen mit Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat, Menschen mit Rheuma, Arthrose, mit motorischen Einschränkungen und Koordinationsproblemen.

#### **Inhalte:**

- Das System Qi Gong „18 Bewegungen“ im Sitzen.
- Das Verteilen der Kräfte und das Anspannen und Entspannen des Körpers in der Bewegung im Sitzen.
- Die korrekte Körperhaltung und die Körperbewegung im Sitzen für eine optimale Wirkung.
- Faszientraining, Sehnenlängung, Spiralfbewegung zur Förderung der Beweglichkeit.
- Der Atem „Tragender Rhythmus“ bei Bewegungen im Sitzen.
- Tipps für den Alltag.

**11. – 12.01.2020**

### **Qi Gong “18 Bewegungen” und die Schulung der Atmung - TiaoXi**

In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt in der Schulung der Atmung in der Ausführung der Bewegungen des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi). Es geht darum, die eigene Atmung zu regulieren und zu trainieren. Die Atmung nimmt eine Schlüsselrolle im Üben des Qi Gong „18 Bewegungen“ ein, sie pflegt das „Qi“, entspannt den Körper, gibt den Muskeln durch den Sauerstoff den richtigen Tonus und reguliert die Psyche und die verschiedenen Organfunktionen.

Die Regulation der Atmung beim Üben des Qi Gong „18 Bewegungen“ umfasst u.a. die Geschwindigkeit des Atmens, die Intensität des Atmens, den Rhythmus des Atmens, die Tiefe des Atmens, um effektiv die physiologische Funktionen und die psychische Aktivität zu aktivieren und zu pflegen.

#### **Inhalte:**

- Das System Qi Gong „18 Bewegungen“ und die Schulung der Atmung.
- Der Atem „Tragender Rhythmus“ und das Wissen um den Atem im Qi Gong.
- Verschiedene Atemtechniken beim Üben des Qi Gong „18 Bewegungen“, u.a. natürliche Atmung, tiefe natürliche Atmung, Zwerchfellatmung, Bauchatmung.
- Bewegung und Atem aufeinander abstimmen, um die Gesundheit effektiv zu stärken.
- Atemübungen, um die Lungenfunktion und die Energie zu stärken.
- Der Atemfluss und die körperliche Entspannung, sowie die geistige Beruhigung.
- Atemübungen, um zur Ruhe zu kommen, u.a. Fang Song Gong
- Das Immun- und Abwehrsystem gezielt stärken.



**14. – 15.03.2020**

### **Qi Gong “18 Bewegungen” im Liegen - WoGong**

In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt in der Ausführung der Bewegungen des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) im Liegen.

Das Ausführen des Qi Gong „18 Bewegungen“ im Liegen hat eine entspannte, beruhigende und Erholung fördernde Wirkung und ist der Schlüssel zur inneren Ruhe im Qi Gong. Wegen ihrer beruhigenden und erholsamen sowie „Qi“-regulierenden und „Qi“-mobilisierenden Wirkung sind die Qi Gong „18 Bewegungen“ im Liegen besonders gut geeignet für Menschen mit einer schwachen Konstitution, für Menschen mit funktionellen Beschwerden und Stress-symptomen.

Durch die Modifizierung des Qi Gong „18 Bewegungen“ können auch diese Menschen die positiven Wirkungen der Qi Gong Übungen erfahren, erleben und genießen.

Die Kombination von relativ geringer körperlicher Anstrengung und maximal möglicher Entspannung und geistiger Ruhe schult die Konzentration, fördert die Entspannung, unterstützt durch die Körperregulation im Liegen das gezielte stärken von Muskeln, Bänder und Sehnen, sowie die Beweglichkeit in den Gelenken.

#### **Inhalte:**

- Das System Qi Gong „18 Bewegungen“ im Liegen.
- Die korrekte Körperhaltung und das Ausrichten der Gelenke im Liegen für eine optimale Wirkung bei funktionellen Beschwerden.
- Die Muskeln im Liegen isolieren und gezielt mit den „18 Bewegungen“ stärken bei einer schwachen Konstitution.
- Das Verteilen der Kräfte und das Anspannen und Entspannen des Körpers in der Bewegung im Liegen.
- Übungen im Liegen bei Stresssymptomen, u.a. Fang Song Gong, ZhanZhuang WoGong.

**16. – 17.05.2020**

### **Qi Gong “18 Bewegungen” – Follow up Das konzeptionelle Arbeiten mit Qi Gong “18 Bewegungen”**

Das Seminar beinhaltet eine Vertiefung und ein konzeptionelles Arbeiten mit den Bewegungen des Qi Gong Systems „Tai Ji-Qi Gong „18 Bewegungen“, (Tai Ji-Qi Gong Shibashi) für unterschiedliche Zielgruppen. Es werden nicht nur die Übungen aus den 18 Bewegungen vertieft, sondern auch spezielle Übungen integriert, die auf körperlicher und geistiger Ebene stehen.

Das Konzeptionelle Arbeiten beinhaltet Konzepte mit vorbereitenden Übungen, Übungen die den Hauptteil bilden, sowie Elemente für den Abschluss einer Übungseinheit, die es ermöglichen mit den Inhalten strukturiert und gezielt zu arbeiten.

Das Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer mittels Verbindung von Übungen und eigener Zielvorstellung zu neuen Ideen anzuregen und das Erlernte gezielt einzusetzen, um Menschen zu unterstützen sich zu bewegen, damit diese wieder in ihre Gesundheit, in ihre Lebensfreude und in ihre Lebensqualität kommen können.

#### **Inhalte:**

- Das System Qi Gong „18 Bewegungen“ vertiefen, über Konzepte gezielt einsetzen.
- Das Bewusstmachen der verschiedenen Komponenten, mit denen man es als Trainer zu tun hat, wie Vorüberlegungen (Rahmenbedingungen, Motivation, Fähigkeiten) und Unterrichtsplanung (Lernziele, Planung von Stundeneinheiten, Ablauf).
- Wie finde ich mein Alleinstellungsmerkmal.
- Welche Zielgruppen möchte ich ansprechen und wie erreiche ich meine Zielgruppe.



## Organisatorische Hinweise

### Rahmenbedingungen:

► Die Ausbildung zum Qi Gong Trainer beginnt im Januar 2019 und endet im Mai 2020.

Dauer: Qi Gong Trainer - 120 Stunden (160 UE) an 8 Wochenenden

Zeiten: 09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Gebühr: 1400,00 € -Gesamtpreis, alle Seminare!

Gebühr: 190,00 € -Einzelne Seminare!

➤ Die Ausbildungsgebühren können individuell in Raten beglichen werden, z.B.:

1. Ratenzahlung je Seminarwochenende
2. Ratenzahlung monatlich
3. Ratenzahlung vierteljährlich, halbjährlich, jährlich.

Abschluss: Qi Gong Trainer mit Zertifikat

### Anwendungsmöglichkeiten

Die Qi Gong Trainer Ausbildung ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:



## Leitung der Ausbildung

### Harald Hasenöhrl

- Qi Gong Therapeut und Tai Ji Quan Lehrer
- Seit 29 Jahren Weiterbildungen, Ausbildungen in Tai Ji Quan, Qi Gong, Meditation, Energiearbeit, in China, Deutschland und Österreich u.a. bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong Lena, Xuer Mai Jin, He Lin, Yu Chang Fu
- Lebens-Coach für Transpersonale Psychologie, Transformationskinesiologie, Energetische Anatomie, Spirituelles Wachstum, Astrologie, Ausbildung im Polaris-Institut in Dänemark
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming (Polaris-Institut Dänemark)
- Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK) – Ausbildung bei Petra Wagner
- Instructor für Touch for Health (IKC) in Kirchzarten
- Weiterbildungen seit 21 Jahren in unterschiedlichen Kinesiologierichtungen
- Humanistischer Kinesiologe in eigener Praxis
- Referent, Kurs- / Seminarleiter für Krankenkassen, Firmen, verschiedene Institutionen und Kongressen u. a. bei VW, Gesamtkunstwerk Erfolg in Karlsruhe, Gesundheitskongress Weilburg, Internationales Symposium für medizinisches Qi Gong in Dietfurt, Deutsche Qi Gong Tage in Kassel
- Pädagoge  
Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe / Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik / Selbstbehauptungstrainer / Konflikttrainer und De-Eskalationstrainer  
Kurs-, Seminarleiter und Coach für Kindergärten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Institute für Weiterbildungen und Beratungen
- Begründer von WuTai Concept „Der friedliche Krieger“  
Kampfkunst, Deeskalationstraining, Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Kinder • Jugendliche • Erwachsene



## Information • Beratung • Anmeldung

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler (Deutschland)

Telefon 0049-(0)6345-9596855

[info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)

[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)