



Ausbildung zur Kursleiter/in für Qigong mit Kindern und Jugendlichen

**mit optionalem Aufbaumodul zum Erwachsenen Qigong Kursleiter*in (DDQT)
in München**

Das Besondere am Kinder-Qigong bzw. am Qigong

Qigong sind Bewegungs- und Energieübungen, die den Körper kräftigen und zu innerer Stabilität führen. Auch Kinder profitieren davon und können schon frühzeitig ihre Körper- und Sinneswahrnehmung schulen sowie ihre Koordination und Konzentration verbessern.

Sie müssen jedoch anders angeleitet werden als Erwachsene. Kinder-Qigong verpackt dafür die Übungen altersgerecht in fantasievolle Bewegungsgeschichten, in denen sich Kinder in Pinguine, Adler, Blumen oder anderes aus der Tier- und Pflanzenwelt verwandeln.

Die Kursleiterausbildung für Kinder-Qigong basiert auf einer ausgewogenen Kombination aus klassischen und kindgerechten Qigong-Übungen. Mit ihrer Vielfalt aus dem bewegten Qigong (Klopfübungen, Massagen und Bewegungsübungen) und dem stillen Qigong (Meditationen) begeistern die Übungen, Zyklen und Geschichten. Aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene und ältere Menschen lieben die Geschichten.

Qigong-Neulingen und -Anfängern ermöglicht die Kinder-Qigong-Ausbildung einen erleichterten Einstieg in das Erleben und die Schulung des Qi-Gefühls.

Für Personen mit vorhandenen Qigong-Kenntnissen bietet es eine Bereicherung auf ihrem Weg, da sie lernen, Qigong auch Erwachsenen mal anders zu vermitteln.



Ziel der Ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es, dass der/die Teilnehmende Qigong-Übungen, Qigong-Zyklen und Geschichten sowohl an Kinder als auch an Erwachsene didaktisch-methodisch korrekt sowie altersentsprechend kompetent anleiten und vermitteln kann.

Neben den kinderspezifischen Aspekten der Ausbildung entsprechen die Lerninhalte in chinesischer Philosophie sowie in Qigong-Theorie und der weiteren Qigong-Praxis den Ausbildungsrichtlinien des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.). Der erste Teil der Ausbildung kann mit einem Kinder-Qigong Kursleiter Zertifikat abgeschlossen werden. Das Aufbaumodul kann mit dem Zertifikat Qigong-Kursleiter abgeschlossen werden. Es berechtigt zur Beantragung des DDQT-Gütesiegels.



Zielgruppe

Die Ausbildung ist für alle geeignet, die Qigong für sich, mit Kindern oder Erwachsenen praktizieren möchten. Qigong Erfahrung ist von Vorteil, aber keine Teilnahmevoraussetzung.

Voraussetzung ist lediglich das Interesse, die Ausbildungsinhalte erlernen zu wollen.

Ausbildungsstruktur

Kinder-Qigong: Die Ausbildung gliedert sich in 8 Module in Präsenz und einem Prüfungswochenende über einen Zeitraum von 2 Jahren. Jedes Ausbildungsmodul beinhaltet neben der Praxis die entsprechende Theorie und befasst sich mit aktuellen methodischen und didaktischen Fragen in einem ausgewogenen Zeitverhältnis.

Die gesamte **Kinder-Qigong-Ausbildung** umfasst insgesamt **180 ZS (Zeitstunden)** inklusive der Prüfungseinheit.

Sechs Module umfassen 18 ZS und zwei Module 30 ZS, damit an zwei verlängerten Wochenenden intensiv gelernt, geübt, vertieft und wiederholt werden kann. Das Prüfungswochenende wird mit 12 ZS belegt.

Vor dem Prüfungswochenende wird es bei Bedarf ein Online-Wochenende geben, um verpasste Unterrichtsstunden nachzuholen.

Zeitstunden, die in Kinder-Qigong-Fortbildungsseminaren bei Sabine Schreiner absolviert wurden und mit einem Teilnahmezertifikat nachgewiesen werden können, können auf die Ausbildungszeit angerechnet werden.

Erwachsenen-Qigong: Das **Aufbaumodul zum Kursleiter für Erwachsene** umfasst **weitere 84 ZS inklusive der Prüfungseinheit. Die Ausbildung verlängert sich um 7 Monate.**

Hierfür wurden vier zusätzliche Module mit 18 ZS geplant sowie das Prüfungswochenende zum Qigong-Kursleiter mit 12 ZS. Die Ausbildung zum Qigong-Kursleiter inkl. Kinder-Qigong umfasst somit insgesamt 264 ZS.

Ausbilderin

Sabine Schreiner

Sabine Schreiner ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Seit 1991 beschäftigt sie sich mit den fernöstlichen Bewegungskünsten und tauchte von dieser Zeit an immer tiefer in die Welt des Qi ein. Bis 2021 arbeitete sie als Juristin, bevor sie sich vollständig dem „Qi“ verschrieb.

Sie ist Ausbilderin und Lehrerin im Qigong, Lehrerin im Chan Mi Gong, Kursleiterin im Taiji Chan und Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald (Shinrin Yoku) sowie zertifizierte Erziehungsberaterin und anerkannte arbeitspädagogische Prüferin bei der HWK München und Oberbayern. Weiterhin ist Sie anerkannte Ausbilderin und Mitglied des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT), erste Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft sowie Fachbuchautorin.





Ausbildungsabschluss

Voraussetzungen zur Zulassung zum Prüfungswochenende:

- Teilnahme an den vorgesehenen Unterrichtseinheiten und am Prüfungswochenende (Dokumentation jeder Übungseinheit im Ausbildungsheft)
- 1 Einzelstunden (à 55,- €)
- 2 Hospitationseinheiten mit Bericht
- Erste-Hilfe-Kurs

Prüfungsinhalte:

- Schriftliche Hausarbeit Kinder-Qigong-relevantes Thema (ca. 8-15 Seiten, DIN A4, Schriftgröße 11)
- Lehrprobe von etwa 30 Minuten Dauer
- Mündliches Prüfungsgespräch
- Schriftliche Prüfung

Kurszeiten

Wochenend-Module **mit 18 ZS:**

Freitag: 14 - 21 Uhr (6 ZS)

Samstag: 09 - 20 Uhr (8 ZS)

Sonntag: 08 - 12 Uhr (4 ZS)

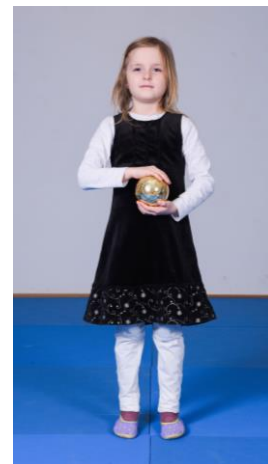
Verlängerte Wochenend-Module **mit 30 ZS:**

Donnerstag: 14 - 21 Uhr (6 ZS)

Freitag: 09 - 21 Uhr (9 ZS)

Samstag: 09 - 21 Uhr (9 ZS) und

Sonntag: 08 - 14 Uhr (6 ZS)



Kursgebühren

Gesamte Kinder-Qigong-Ausbildungskosten: 3.600 €.

Gesamte Erwachsenen Qigong-Kursleiter-Ausbildung inkl. Kinder-Qigong-Ausbildung: 5.280 €

Frühbucher-Vorteile:

Bei Vertragsabschluss bis 24.05.2023 werden 10 % Rabatt gewährt.

Bei Vertragsabschluss bis 24.08.2023 werden 5 % Rabatt gewährt.

Nach einer Anzahlung von 600 € kann die Ausbildung in monatlichen Raten von mindestens 100 € über einen Zeitraum von 2 Jahren bis 3 Jahren bezahlt werden.

Modulkosten für 18 ZS: 360 €, für 30 ZS: 600 €, Prüfungsgebühr: 240 €



Gastdozenten

Lisa Ruzicka

Sie ist Mutter von zwei Kindern und arbeitete zunächst als Erzieherin. Der Wunsch, dies mit Qigong zu verbinden, führte sie 2007 zur Kinder-Qigong-Kursleiterin-Ausbildung. Danach folgte der Kursleiter für Erwachsene sowie die Lehrerausbildung im Qigong. Sie verbindet Qigong gerne auch mit Natur und Musik. Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet sie „Qigong und Naturexperimente“.

Horst Hofmann

Ehemaliger Mathematik- und Physiklehrer, Qigong-Lehrer, Referent für Lehrerfortbildungen. Moderator für schulinterne Lehrerfortbildung zum Thema "Konzentrationssteigerung im Unterricht", Ehemaliger Beauftragter für Schulsport, Gesundheitsförderung in der Schule - Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, NRW Soest. Verfasser von "Ganzheitliches Unterrichten" - Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen; "Warum ist Stressbewältigung heute eigentlich so wichtig?". Er unterrichtet im Rahmen unserer Ausbildung „Qigong im Unterricht“, Stressabbau, Konzentrationssteigerung und Kurzregeneration im Unterricht mit Qigong und die Grundlagen der Didaktik und Pädagogik.

Kursort

Bonner Platz 1, 80803 München bei Yoga und Gesundheit e. V. (Änderung vorbehalten)

Die beiden verlängerten Wochenenden werden nach Vereinbarung an einem anderen Ort stattfinden.



Ausbildungsinhalte und -zeiten

Modul 1	24.11. – 26.11.2023	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Klopfübungen, der Qigong-Stand Übungsreihe „8 Brokate“	Theorie: Was ist Qigong? Wurzeln des Qigong, Definition, Charakteristika Yin und Yang Zeichen, Säulen der TCM.	
Modul 2	02.02. – 04.02.2024	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Qigong im Kindergarten „Der Wurm im Apfel“ und „die Ritter“ Klopfübungen	Theorie: Was tun im Notfall? Yin und Yang, Wandlungsphasen, Element Wasser, Nieren- und Blasenmeridian, Daodejing und wichtige Philosophen	
Modul 3	10.05. – 12.05.2024	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Qigong im Unterricht Stressabbau, Konzentrationssteigerung und Kurzregeneration im Unterricht mit Qigong Gastdozent: Horst Hofmann	Theorie: Element Holz, Leber- und Gallenblasenmeridian, verschiedene Wandlungszyklen, 3 Dantians, Bedeutung von Körper, Atmung, Qi und Geist, Konzept von Gesundheit und Krankheit in der TCM	
Modul 4	05.09. – 08.09.2024	30 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Qigong im Kindergarten und Grundschule „Paul Pinguin“, Übungsproben Übungsreihe „8 Brokaten“	Theorie: Element Feuer Herz- und Dünndarmmeridian Was ist alles zu beachten, wenn ich einen Kurs plane und anbiete? Spezifische Wirkungen von Qigong. Was ist bei körperlichen Beeinträchtigungen zu beachten? Yijing und Daoismus	
Modul 5	22.11. – 24.11.2024	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Qigong und Naturexperimente Gastdozentin: Lisa Ruzicka	Theorie: Element Feuer, Dreifacher-Erwärmer – Herzbeutel Methodik und Didaktik bei der Vermittlung, im Speziellen an Kinder, Grundsätze im Kinder-Qigong	
Modul 6	24.01. – 26.01.2025	18 Zeitstunden (ZS)
Qigong im Kindergarten und Schule „Der Maulwurf und sein Krönchen“, Stilles Qigong	Theorie: Element Metall, Lungen- und Dickdarmmeridian Organuhr, Wiederholung	



Modul 7	01.05. – 04.05.2025	30 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Übungen im Alltag Übungen zur Aktivierung, Beruhigung, Konzentration, zum Schutz und Aggressionsabbau, Übungsproben		Theorie: Element Erde, Milz- und Magenmeridian Aufbau von Stunden, Geschichten und Zyklen Vergleich Taoismus, Buddhismus, Konfuzianismus Unterschiede von Qigong und Sport, Gemeinsamkeiten und Unterschiede Qigong und Chan Mi Gong sowie Taiji, verschiedenen Schulen, Stile, Schwerpunkt
Modul 8	12.09. – 14.09.2025	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: Qigong zu zweit Qigong Massagen und Selbstmassagen Wiederholung und Übung		Theorie: Wahrnehmungsschulung und Meditationstechniken, andere Entspannungstechniken mit möglichen Nebenwirkungen
ONLINE Wochenende für verpasste Stunden		11.10. – 12.10.2025
Prüfung	28.11. – 29.11.2025	12 Zeitstunden (ZS)
Prüfungswochenende für Kinder-Qigong Abschluss Verpflichtendes Wochenende für alle Teilnehmer!		
Aufbaumodul zum Erwachsenen-Qigong Kursleiter		
Modul 9	09.01. - 11.01.2026	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: 8 Brokate, 9 fache-Entspannung des Körpers- und des Geistes		Theorie: Spezifische Wirkungen von Qigong, Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, persönlichen und gesundheitliche Beeinträchtigungen
Modul 10	20.02. – 22.02.2026	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: 8 Brokate, 9 fache-Entspannung des Körpers- und des Geistes		Theorie: Vertiefte Pädagogik Unterrichtsgestaltung, Unterrichtsformen, Korrekturmöglichkeiten, Feedback, Reflexion Schwierige Kurssituationen und Lösungen
Modul 11	20.03. - 22.03.2026	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: 8 Brokate und 5-Organe-Zyklus nach Prof. Ding Hongyu Gastdozent: NN		Theorie: Kenntnisse der westlichen Medizin und Unterschiede zur östlichen Medizin Gesundheitsbegriff/-verständnis, wesentliche Aspekte der TCM, Gesundheitsförderung – Salutogenese – Psycho-Neuro-Immunologie



Modul 12	15.05. – 17.05.2026	18 Zeitstunden (ZS)
Praxis: 5-Organe-Zyklus nach Prof. Ding Hongyu Übungsproben und Wiederholungen	Theorie: Wirkung und Behandlung von Stress Wiederholung des prüfungsrelevanten Stoffes	
Prüfung	19.06. – 20.06.2026	12 Zeitstunden (ZS)
Prüfungswochenende Qigong Kursleiter		

(Änderungen vorbehalten)

Anmeldebedingungen

Möglich ist die Anmeldung für die komplette Ausbildung zum Kinder- Qigong Kursleiter*in oder zum Qigong-Kursleiter für Erwachsene.

Die endgültige Anmeldung zur kompletten Ausbildung wird durch einen schriftlichen Ausbildungsvertrag vollzogen, mit dem sich der/die Teilnehmer/in zur Teilnahme an der gesamten Ausbildung verpflichtet.

Anmeldung über die unten angegebenen Wege.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gerne.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit in der Kinder-Qigong- oder Erwachsenen-Qigong- Ausbildung.

Herzlichst

Sabine Schreiner

