

# Ausbildung zum Qi Gong Trainer

**organisiert von den Long Zentren Wien  
in Kooperation mit der Hildegard von Bingen Schule**

- **medizinische Leitung:** Prim. Dr. Alfred Pschill
- **TCM Expertin:** Dr. Shi Chun WEN
- **Leitung Qi Gong:** Die Trainer der Long Zentren Wien – Dr. Angelika Linner und Mag. Christoph Weingessel

3 Semester (Preis pro Semester: 1090 EUR, Prüfungsgebühr 70 EUR) **Beginn:** Herbst 2010  
insgesamt 210 Unterrichtseinheiten ( à 50 min) + 180 Praxisstunden

Bei **Qi Gong** – am besten übersetzt mit „Energie-Arbeit“ - handelt es sich um Jahrtausende alte Übungstechniken, die ihren Ursprung in China haben.

Es gibt ein endlos großes Spektrum an verschiedenen Übungen, die alle den Sinn haben die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu pflegen.

Im ganzheitlichen Verständnis der asiatischen Welt ist es dafür nötig Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu trainieren. Durch die Verbindung von Atmung, Bewegung und entsprechenden Vorstellungen zielen Qi Gong Übungen genau darauf ab. Qi Gong steht im engen Zusammenhang mit der traditionellen chinesischen Medizin, in der Qi Gong neben Akupunktur und Kräuterkunde eine der drei Säulen bildet.

Neben der ausgleichenden und Stress abbauenden Wirkung von Qi Gong sind die medizinischen Wirkungen (vor allem bei häufig psychosomatisch bedingten Krankheiten, wie etwa Kopf-Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen etc.) im Westen erwiesen und anerkannt. Außerdem führt regelmäßiges Training zu einem bewussterem Körpergefühl und verbessert deutlich die Körperhaltung. Qi Gong ist für jede Altersgruppe erlernbar und durch die große Bandbreite an Übungen, die von ganz stillen unbewegten bis hin zu dynamisch-bewegten reicht, wird es unterschiedlichen Anforderungen und Geschmäckern gerecht.

Da in der Praxis das Vermitteln von Qi Gong Bewegungsformen im Vordergrund steht legen wir besonderen Wert auf das Erlernen vielseitiger und verschiedener Formen des Qi Gong. Weiters soll ein fundiertes theoretisches Wissen mit den wichtigen Grundlagen der TCM vermittelt werden.

## **Kursinhalte:**

Qi Gong:

- Qi Gong Basisübungen
- Qi Gong Stand
- Qi Gong Atmung
- Wu Chi Qi Gong (weiche und starke Form)
- Kranich Qi Gong Teil 1 und 2
- weitere Wahl Qi Gong Formen (Gesamtumfang 75 Unterrichtsstunden)
- stilles Qi Gong
- Abklopftechniken
- Selbstmassage
- Aufbau und Gestaltung einer Stunde
- Vermittlung komplizierter Bewegungsabläufe
- Qi Gong Theorie, Geschichte und Philosophie

TCM:

- Yin und Yang Lehre
- der Qi Begriff ( was ist Qi?, Quellen und Art des Qi, Funktionen des Qi )
- Qi, Jing und Shen
- Krankheitsbilder (Mangel, Fülle, Hitze, Kälte)
- 5 Wandlungsphasen (5 Elemente)

- Organfunktionen nach TCM
- Blut – und Körperflüssigkeiten (Jin Ye)
- häufige Disharmoniemuster
- grundlegende Meridianlehre

westliche Medizin:

- Grundlagen der Anatomie
- Funktionen der Organe
- Entstehung und Ursache von Herz- Kreislauf Erkrankungen
- Lehre über den Bewegungsapparat

pro Semester:

- 25 Einheiten Wahlbewegungsformen frei wählbar und flexibel einteilbar
- 15 Einheiten Pflichtbewegungsformen im Rahmen der Wochenenden
- 10 Einheiten westl. Medizin
- 10 Einheiten TCM allgemein
- 10 Einheiten Qi Gong Theorie & TCM Qi Gong spezifisch
- 60 Einheiten Praxis

### 1. Semester

- Qi Gong Basisübungen
- Qi Gong Stand
- Qi Gong Atmung
- Wu Chi Qi Gong (weiche und starke Form)
- Qi Gong Theorie, Geschichte und Philosophie Teil I
- Einführung in:
  - ☯ die Yin und Yang Lehre
  - ☯ den Qi Begriff
  - ☯ die 5 Elemente
- medizinische Grundlagen I

### 2. Semester

- Kranich Qi Gong Teil 1
- Abklopftechniken
- Selbstmassage
- Qi Gong Theorie, Geschichte und Philosophie Teil II
- Vertiefung in:
  - ☯ die Yin und Yang Lehre
  - ☯ den Qi Begriff
  - ☯ die 5 Elemente
- Qi, Jing und Shen
- Organfunktionen nach TCM
- grundlegende Meridianlehre
- medizinische Grundlagen II
- TCM Übungen zum Schutz der Gesundheit

### 3. Semester

- Kranich Qi Gong Teil 2
- stilles Qi Gong
- Aufbau und Gestaltung einer Stunde
- Vermittlung komplizierter Bewegungsabläufe
- Krankheitsbilder (Mangel, Fülle, Hitze, Kälte)
- Blut – und Körperflüssigkeiten (Jin Ye)
- häufige Disharmoniemuster
- medizinische Grundlagen III
- TCM Ernährung und Kochen