

# Qigong Kursleiterausbildung

Anerkannt durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan  
(DDQT)

März 2019 bis Juni 2021



Leitung:

**Lüer Mehrrens**, Sportwissenschaftler, Qigong-Lehrer und Ausbilder

weitere Lehrer:

**Professor Hu Xiaofei**, Sportuniversität Peking

**Dr. Susanne Jaacks**, Ärztin in eigener TCM-Praxis

**Uwe Eichhorn**, Dipl.-Sportlehrer Sporthochschule Köln, Taiji Dao e.V. Solingen  
und weitere Gastreferenten



**wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst/B.F.B.e.V.**

Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland  
Grundstraße 3, 28203 Bremen

[www.wudang.bremen.de](http://www.wudang.bremen.de), [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de)

## **Eine kurze Einführung**

### **Berufliche Qualifikation und persönliche Entwicklung**

Diese Ausbildung gibt Ihnen die Möglichkeit, in einen intensiven Lern- und Entwicklungsprozess im Bereich Qigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Dies wird unterstützt durch ein ganzheitliches Vorgehen, basierend auf der Harmonisierung von Körper, Geist und Qi (Energie).

Die Ausbildung umfasst 19 Kompaktseminare, die in der Regel an Wochenenden stattfinden. Zwei Seminare mit unserem chinesischen Gastdozenten Prof. Hu Xiao Fei liegen voraussichtlich auf einem Donnerstag und Freitag. Träger der Ausbildung ist das Bremer Freizeit- und Bildungswerk e.V. Sie ist angesiedelt unter dem Dach der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland. Diese hat sich vor allem die Qualitätssicherung der von Prof. Zhang Guangde entwickelten Methoden zum Ziel gesetzt und ist an der Organisation der Seminare mit unseren chinesischen Gastdozenten beteiligt. Hier ist vor allem Prof. Hu Xiaofei zu nennen, der Nachfolger von Prof. Zhang auf dem Lehrstuhl für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking. Er ist als Lehrer in unser Ausbildungsprogramm eingebunden und unterrichtet zwei Methoden des Daoyin Yangsheng Gong.

Vertreten durch Professor Hu stehen wir in Verbindung mit dem Zentrum für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking. Dieses Institut und Professor Hu selber sind sehr aktiv und maßgeblich an den neuesten Entwicklungen des Qigong in China beteiligt. Unter wissenschaftlichen und erfahrungswissenschaftlichen Gesichtspunkten werden hier neue Qigong-Methoden entwickelt oder altbekannte Methoden den Bedingungen unserer modernen Arbeitswelten und sich rasant wandelnden Lebensumwelten angepasst. In diesem Sinne führt Professor Hu Xiaofei das große Werk unseres alten Meisters Professor Zhang Guangde fort und fügt ihm neue Bausteine hinzu. Zwei dieser Bausteine, die Basisschritte Qigong und die Aufwärmübungen für Taiji und Qigong werden voraussichtlich in diesen Ausbildungsgang einfließen.

Die Ausbildung entspricht außerdem den Qualitätskriterien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT), in dem die Teilnehmer\*innen nach Abschluss der Ausbildung Mitglied werden können. Durch die Mitgliedschaft erlangen sie das Qualitätssiegel des DDQT. Auch entspricht der Umfang unserer Ausbildung mit mehr als 300 Stunden den Vorgaben der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen (ZPP) für Kursleiter im Bereich Qigong (Stand Juli 2018).

Spätestens zu Beginn des letzten Drittels der Ausbildung sollten die Teilnehmer\*innen sich entscheiden, ob sie zum Abschluss eine Prüfung mit Lehrprobe absolvieren wollen. Für Teilnehmer\*innen, denen der persönliche Erfahrungs- und Lernprozess wichtiger ist als das Abschlusszertifikat, ist es möglich, die zwei Jahre ohne diese Prüfung abzuschließen.

## Yin und Yang in Harmonie

Die gemeinsame Grundlage aller Qigong-Methoden ist das Prinzip der Harmonie von Yin und Yang. Hierin stimmt das Qigong mit seinen wichtigsten alten Quellen, dem Daoismus und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), überein.

Die Kunst, diese Harmonie zu erlangen und aufrecht zu erhalten, liegt im harmonischen, fließenden Wechsel von Yin und Yang – und dies zur richtigen Zeit und im richtigen Maß. Das Bemühen um diese Balance kennen wir aus unserem täglichen Sprachgebrauch, wenn wir z. B. sagen „etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten“. In den Sportspielen soll „die Balance zwischen Angriff und Abwehr stimmen“ und in der Wirtschaft sollen „Einnahmen und Ausgaben in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen“.

Wenn unser Geist in stressigen Situationen nicht mehr zur Ruhe kommen kann, wissen wir intuitiv, dass das Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung, von Körper und Geist nicht mehr stimmt, und wir sehnen uns nach einer Möglichkeit, unsere Balance wiederzufinden. So gesehen hat der Zustand, sich in der Mitte zu befinden, immer etwas mit Balancieren und Ausgleichen zu tun, z. B. indem wir die elementaren Qigong-Bewegungen des Öffnens und Schließens, Dehnens und Lösens oder des Steigens und Sinkens in einem harmonischen Wechsel vollziehen. Dieses Bemühen um das „richtige Maß“ können wir auf Körper, Geist und Seele und somit auf den ganzen Menschen übertragen. Hiermit sind auch die „höhere Kunst“ und die „tieferen Einblicke“ in das Qigong als Übung der Lebenspflege und -entwicklung angesprochen, zu denen die Ausbildung einen ersten Schritt darstellen kann.

Das Yin-Yang-Prinzip, also das Streben nach angemessener Bewegung in Balance, zieht sich durch die gesamte Ausbildung. So wird ein Schwerpunkt im ersten Ausbildungsjahr sein, die Wirkung der zu erlernenden Methoden auf Körper, Geist und Lebensalltag am eigenen Leib bewusst zu erleben und das Qigong in seine persönlichen Lebensabläufe zu integrieren. Diese mehr nach innen gerichtete Erfahrung (Yin) wird im zweiten Ausbildungsjahr immer mehr durch Aspekte des Weitergebens (Yang) von Qigong an andere Menschen ergänzt. Hier geht es z. B. um methodisch-didaktische Fragen der Unterrichtsplanung und -vorbereitung, sozial-kommunikative Aspekte des Unterrichtens und die ersten Schritte auf dem Weg zur Entwicklung eines eigenen Arbeits- und Unterrichtsstils.

Yin und Yang halten sich auch in der Gewichtung von praktischen und theoretischen Ausbildungsanteilen in etwa die Waage. Neben einigen rein theoretischen Unterrichtseinheiten streben wir für die gesamte Ausbildung eine sinnvolle Theorie-Praxis-Verbindung an. Nicht zuletzt gehört es zur Kunst der Lehrer und Dozenten dieser Ausbildung, das Unterrichtsgeschehen durch einen harmonischen Wechsel von Praxis und Theorie in Fluss zu halten.

## Einführung in den Themenbereich

### 1. Chinesische Medizin

Die Wurzeln der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM) reichen mehr als 3000 Jahre zurück in die chinesische Geschichte. Dort besteht eine enge Verbindung mit dem **Daoismus** – der Naturphilosophie – und dem **Konfuzianismus**, der Staatsphilosophie. Analog zur konfuzianischen Staatsordnung – d. h. Speicher in den einzelnen Provinzen als Versorgungszentren und Transportwege als Verteilungskanäle – sah man die im Körper liegenden **Organe** als Speicher und die **Leitbahnen** als Transportwege an.

Auf diesen Leitbahnen (Meridianen) fließt das **Qi** (vereinfacht übersetzt als Lebensenergie), welches nach Ansicht der Chinesen nicht nur im Menschen, sondern auch in allen anderen Dingen und somit im gesamten Kosmos enthalten ist. Ist Qi ausreichend vorhanden und fließt harmonisch und ungehindert im Körper, so ist der Mensch gesund. Fehlt Qi oder ist der Qi-Fluss blockiert, entsteht Krankheit.

### 2. Qigong

Gong bedeutet „Erfolg durch Ausdauer und Übung“ und deutet auf den wichtigen Aspekt des regelmäßigen und angemessenen Übens hin. Der Begriff Qigong ist eine Sammelbezeichnung für alle Übungsformen, die das Qi vermehren und mobilisieren, Qi-Blockaden im Körper lösen und den Qi-Fluss anregen. So unterschiedlich die einzelnen Methoden sind, so haben sie jedoch drei Aspekte gemeinsam:

- **Gesundheitsfördernde Körperhaltung und -bewegung:** Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt, die Bewegungen sollen bewusst ausgeführt werden und harmonisch, fließend und rund sein.
- **Atemführung:** Hier geht es um eine Regulierung der Atmung in Form von natürlicher Atmung, Bauchatmung oder umgekehrter Bauchatmung und um eine wechselseitige Anpassung von Atem- und Bewegungsfluss.
- **Aufmerksamkeitslenkung:** Die Gedanken werden an einen bestimmten Punkt des Körpers (z. B. Akupunkturpunkt) gelenkt oder Vorstellungsbilder werden erzeugt, um in geistige Ruhe zu gelangen.

Nach Cohen (Qigong, 1998, S. 30) versteht sich Qigong „... als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation, es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst.“

Neben der Arzneimittelkunde, der Akupunktur und der Massage Tuina ist Qigong eine der wichtigsten Säulen der TCM. Während es sich bei Akupunktur und Massage jedoch um einen Eingriff (Nadeln, Hände) von außen handelt, um den Qi-Fluss im Körper zu regulieren, ist Qigong ein selbstregulierendes Übungsverfahren.

### 3. Das medizinische Qigong nach Prof. Zhang Guangde

Eine dieser Qigong-Formen ist der Methodenzklus des **Daoyin Yangsheng Gong** (übersetzt: Führen des Qi und Dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren – im Folgenden auch DYYSG genannt), welches seit den siebziger Jahren von **Prof. Zhang Guangde** an der Sportuniversität Peking entwickelt wurde. Er sammelte und systematisierte Material über Traditionelle Chinesische Medizin sowie traditionelle Übungen zur Gesunderhaltung und fasste diese mit modernen Theorien über Krankheit zusammen.

Im Jahre 1974 diagnostizierten Ärzte bei ihm eine schwere Krankheit, die aufgrund verschiedener anderer Erkrankungen und Allergien nicht mit herkömmlichen Medikamenten behandelt werden konnte. In diesem Zusammenhang entwickelte er den Methodenzklus des Daoyin Yangsheng Gong.

Basierend auf diesen Kenntnissen und seinen Erfahrungen im Bereich des Wushu (Oberbegriff für chinesische Kampfkünste) entwickelte er in den vergangenen vierzig Jahren zahlreiche Übungsformen. Deren Besonderheit besteht darin, dass diese Methoden die epidemiologischen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte mit der Grundkonzeption der TCM und der Qigong-Praxis verbinden.



Hierfür erhielt er 1992 eine staatliche Auszeichnung und im Jahre 1996 wurde der Methodenzklus als erste Qigongmethode in das Nationale Chinesische Gesundheitsprogramm aufgenommen. Im gleichen Jahr erhielt Prof. Zhang von der Chinesischen Wushu-Föderation den Titel „Hundert Wushu Meister“ und zwei Jahre später – im Jahr 1998 – den Wushu-Titel „Wushu achter Grad“.

Die ersten Veröffentlichungen von Prof. Zhang über den Methodenzklus des „Daoyin Yangsheng Gong“ erschienen im Jahre 1984. Bis 1987 entwickelte er die meisten weiteren Methoden, die das DYYSG zu einem abgerundeten, in sich geschlossenen System machten, das den Menschen in seiner Ganzheit anspricht und erfasst. In den letzten Jahren entwickelte Prof. Zhang zusätzliche Methoden, durch die das Lehrsystem weiter verfeinert und differenziert wurde.

Charakteristisch für die Formen dieses medizinischen Qigong „Daoyin Yangsheng Gong“ sind spiralförmige Bewegungen der Arme und Beine, das Bewegen der Gelenke in allen möglichen Freiheitsgraden sowie Dreh- und Beugebewegungen von Kopf und Körper. Anstelle von Nadeln wird mit den Fingern auf Akupunkturpunkte gedrückt oder geklopft, und die Leitbahnen und Muskeln werden massiert. Dies und die Verbindung der Atmung mit der Schulung des Geistes durch eine bewusste Aufmerksamkeitsführung sollen den Effekt des „Empfangens von Stille durch Bewegung“ (Meditation in Bewegung) bewirken.

#### 4. Stilles Qigong

Eine elementare Übung dieser Ausbildung ist das „Stehen in Stille“ oder „Stehen wie eine Kiefer“. In dieser stillen und äußerlich einfachen Übung können die Ausbildungsteilnehmer/innen grundlegende Qigong-Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen werden in den einzelnen Regulationsübungen des Daoyin Yangsheng Gong vertieft und verfeinert. Sie bilden die Basis für alles weitere Übegeschehen.

#### 5. Qigong-Selbstmassage

Teil der Ausbildung sind auch elementare Formen der Akupressur und Selbstmassagetechniken, basierend auf den in der Qigong-Klinik in Beidaihe/China entwickelten Methoden.

Diese Massagen sind eingebunden in eine Bewegungsfolge, in der der gesamte Körper von Kopf bis Fuß durchgegangen wird. Diese Abfolge bildet einerseits eine wunderschöne und hochwirksame Aufwärm- und Vorbereitungsübung, andererseits können die Übungen einzeln ausgeführt auch zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden.

### Inhalte und Ziele der Ausbildung

#### 1. Bewerbung, Voraussetzungen, maximale Teilnehmerzahl

Die Bewerber\*innen sollten eine mindestens zweijährige Vorerfahrung in Qigong, Taijiquan oder anderen leibzentrierten Übe- oder Entspannungsverfahren mitbringen. Ist dieses nicht der Fall, haben sie im Vorfeld der Ausbildung die Möglichkeit, 2 bis 3 Qigong-Intensiv-Wochenenden im **wudang**-Zentrum oder einem anderen anerkannten Institut für Qigong zu besuchen. Darüber hinaus können sie sich begleitend zum ersten Ausbildungsjahr zu einem der wöchentlich im **wudang**-Zentrum stattfindenden Qigong-Kurse anmelden, um ihr Basiswissen zu vertiefen.

Die Bewerbung erfolgt schriftlich als Motivationsbeschreibung zur Teilnahme an der Ausbildung, zusätzlich ist ein Lebenslauf einzureichen. Die Größe der Ausbildungsgruppe beträgt mindestens 10 und maximal 16 Teilnehmer\*innen. Bei mehr Bewerbungen werden Bewerber\*innen mit der größeren Qigongvorerfahrung bzw. Interessenten\*innen aus gesundheitsorientierten, medizinischen, bewegungspädagogischen oder künstlerischen Berufsbereichen bevorzugt angenommen.

#### 2. Umfang der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst mindestens 305 Unterrichtsstunden in Praxis und Theorie. Diese Stunden verteilen sich auf 19 Wochenenden bzw. Kompaktseminare und beinhalten auch das Abschlussprüfungswochenende. Die Seminare mit Prof. Hu Xiao Fei (Kompaktseminare) finden in der Regel donnerstags und freitags statt.

Im Anschluss an diese Ausbildung besteht die Möglichkeit, die Aufbaustufe zum Qigong-Lehrer zu absolvieren. Dazu sind mindestens fünf weitere Methoden der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong zu erlernen. Pro Methode sind hierzu in der Regel drei Wochenendseminare im Gesamtumfang von gut 40 Unterrichtsstunden bei einem von der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung autorisierten Ausbilder zu belegen. Für die Methode des 49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qigong sind in der Regel vier Wochenendseminare nötig. Diese Methode muss eine der fünf gewählten Übungsreihen der Lehrerausbildung sein. Darüber hinaus sollte zu jeder Wandlungsphase mindestens eine Methode erlernt worden sein.

Diese oben genannten Ausbildungsschritte werden vom **wudang-Zentrum / B.F.B. e.V.** als in sich abgeschlossene Module zu den einzelnen Methoden oder als Zyklus zu den fünf Wandlungsphasen angeboten. Diese können in gewissem Umfang frei kombiniert werden, soweit alle für die Lehrerausbildung geforderten Inhalte abgedeckt sind. Diese Module beziehen sich, neben den praktischen Anteilen, vor allem auf die Bereiche TCM, Methodik-Didaktik, Anatomie/Physiologie, Daoismus/Buddhismus, Stilles Qigong und natürlich allgemeine und spezielle Qigong-Theorie. Die theoretischen Inhalte können sowohl im Rahmen eines Mittelstufenmoduls als auch in eigenständigen Seminaren vermittelt werden.

Insgesamt orientieren sich die Anforderungen für die Lehrerausbildung an den Ausbildungsleitlinien des DDQT (siehe auch: Homepage DDQT) und dem Curriculum Lehrerausbildung der DYYSG-Vereinigung Deutschland (dyysg.de). Allgemein gesprochen soll das praktische Können erweitert und das theoretische Wissen vertieft werden. Die Ausbildungsstufe zum Lehrer umfasst mindestens 250, oft jedoch bis zu 400 Unterrichtsstunden und wird mit einer schriftlichen Ausarbeitung und einer Lehrprobe abgeschlossen.

### **3. Inhalte der Kursleiterausbildung**

#### Praktischer Inhalt:

- Variationen und Strukturen vorbereitender und einführender Übungen
- Dehnen, Lockern, Entspannen
- Selbstmassage unter TCM-Aspekten
- Stehen wie ein Baum

#### Grundstufe des Daoyin Yangsheng Gong-Curriculum:

- Die vier Regulationsübungen:
  - Körperregulation oder mit 13 Übungen den Körper dehnen und die Geschmeidigkeit erhalten
  - Atemregulation oder mit drei Übungen die Atmung harmonisieren

- Regulation des Geistes oder mit fünf Übungen die Konzentration der Gedanken schulen
  - inneres Nähren oder mit sechs Übungen das Blut ernähren, das Qi ergänzen und das Leben verlängern
  - Basisschritte Qigong nach Professor Hu Xiaofei
- Die neue Form der klassischen Acht Brokate (Ba Duan Jin) nach Professor Zhang Guangde; alternativ kann auch eine von Professor Hu entwickelte Form der Acht Brokate unterrichtet werden.

Zwei Methoden aus der Mittelstufe des DYYSG-Curriculums:

- Die Methode, um die Gesundheit zu schützen (obligatorisch)
- Die erste Form des Leber- und Gallenblasenqigong (voraussichtlich)

Als weitere Methoden/Inhalte:

- Die zweite Form des Herz-Qigong
- alternativ können auch die 2. Form des Nieren-Qigong oder die Aufwärmübungen für Taiji und Qigong nach Professor Hu angeboten werden
- Grundübungen aus dem Stillen Qigong
- Einführung in die „Erste Hilfe“-Kompetenz (Grundkurs).  
Hierbei wird auch auf qigong-spezifische Situationen eingegangen.

Theoretische Inhalte:

- Grundlagen TCM allgemein und methodenbezogen
- Grundlagen Qigong allgemein und Daoyin Yangsheng Gong-spezifisch
- Grundlagen Anatomie und Physiologie, methodenbezogen und allgemein
- philosophische Aspekte von Daoismus und Buddhismus im Qigong
- Grundlagen der Bewegungslehre
- Grundlagen der Methodik und Didaktik von Bewegungsvermittlung
- methodisch-didaktische Fragen des Qigong-Unterrichts
- Planung, Organisation und Durchführung von Qigong-Unterrichtsstunden und -kursen
- Variationen des Unterrichts von speziellen Gruppen und in besonderen Unterrichtssituationen

„Am eigenen Leibe“ – theorie-praxis-übergreifende Aspekte von Qigong

- Das ganzheitliche Menschenbild im Qigong und in der TCM
- Qigong als ganzheitliches Übungsverfahren
- Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung im Qigong, z. B.:
  - Wie finde ich einen Akupunkturpunkt?
  - Wie nehme ich Qi-Fluss, wie eine Qi-Blockade wahr?
  - Wohlbefinden, „Inneres Lächeln“, positive Visualisierung im Qigong
  - Körper, Haltung, Bewegung als Spiegel des emotionalen Befindens
  - Erleben von Ganzheit im Qigong
  - Grenzen der Selbsterfahrung in der eigenen Übepaxis und beim Unterrichten von Qigong

#### **4. Anmeldung, Kündigung**



Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Sie ist rechtskräftig durch das unterschriebene Anmeldeformular (das dem **wudang**-Zentrum / B.F.B.e.V. spätestens 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung vorliegen sollte) und durch die von uns ausgestellte schriftliche Bestätigung.

Das unterschriebene Anmeldeformular gilt als Ausbildungsvertrag, der sich auf die in dieser Broschüre beschriebenen Leistungen des Ausbildungszentrums und die Rechte und Pflichten der teilnehmenden Personen bezieht.

Der Ausbildungsvertrag wird über die gesamte Dauer von 2 Jahren und 4 Monaten abgeschlossen. Nach Eingang der Bestätigung ist die gesamte Ausbildungsgebühr zu überweisen oder ein 28-monatiger Dauerauftrag (1. Rate 01.03.2019) über die Summe von jeweils 136,00 €, bzw. 129,00 € ermäßigt einzurichten.

Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 50,- €. Bei einem Rücktritt in der Zeit danach bis Ausbildungsbeginn werden 25 % der Ausbildungsgebühr fällig bzw. einbehalten.

Nach Beginn der Fortbildung (16.03.2019) ist bis 3 Monate vor Ablauf des ersten Ausbildungsabschnitts, also bis zum 31.01.2020, eine Kündigung des zweiten Ausbildungsabschnitts möglich. Dieser beginnt am 01.05.2020. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers. Bei nicht in Anspruch genommenem Unterricht wird grundsätzlich keine Rückvergütung gewährt.

## **5. Ausbildungskosten und Zahlungsmodalitäten**

Die Ausbildungskosten betragen 3808,- €.

Sie betragen 3612,- € sofern sie als Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn gezahlt werden. Dies entspricht einer Ermäßigung von 5 %.

Oder Sie wählen

- die monatliche Zahlung von 28 Raten á 136,- € per Dauerauftrag ab 01.März 2019 bis 01. Juni 2021 (Gesamtsumme 3.808,- €)
- die monatliche Zahlung von 28 Raten á 129,- € per Dauerauftrag ab 01.März 2019 bis 01. Juni 2021 für Studenten und Arbeitslose. Auch dies entspricht einer Ermäßigung von 5 % (Gesamtsumme 3.612,- €)

Die Ermäßigung von fünf Prozent auf die Gesamtsumme gilt also

1. bei Zahlung des Gesamtbetrags vor Ausbildungsbeginn
2. für Studenten und Arbeitslose, auch bei monatlicher Zahlung.

Für die Abschlussprüfung wird eine Gebühr von 150,- € erhoben. Die Prüfungsgebühr muss 2 Wochen vor Prüfungsbeginn auf dem Konto des B.F.B. e.V. eingegangen sein.

## 6. Ausbildungsorte

Unterrichtsort für die Theorie- und Praxisveranstaltungen der Ausbildung ist das **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen, Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland.

Vertiefende Weiterbildungen nach Abschluss der Ausbildung sind möglich an den Aus- und Fortbildungszentren der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland:

- **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst / B.F.B.e.V., Bremen
- Taiji Dao e.V. Solingen (Leitung: Uwe Eichhorn)
- Wolkendrache, Frankfurt am Main (Leitung: Martin Pendzialek)
- Daoyin Yangsheng Gong-Zentrum der Sportuniversität Peking
- Norddeutsche Qigongschule (NOQIS) in Berlin (Leitung: Frank Hänsel)
- Weitere Fortbildungseinrichtungen im europäischen Ausland (z. B. Frankreich, Spanien, Belgien)

## 7. Unterbringung während der Seminarwochenenden

Während der Seminare in Bremen können auswärtige Teilnehmer\*innen:

- im Übungsraum des **wudang**-Zentrums übernachten oder
- das **wudang**-Zentrum kann ihnen Hotelunterkünfte oder Bed-and-Breakfast vermitteln oder
- nach Absprache können Übernachtungsmöglichkeiten bei Bremer Teilnehmer\*innen gefunden werden.
- 

## 8. Teilnahme- und Übeverpflichtung, Referate und Protokolle

Eine regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsveranstaltungen wird vorausgesetzt. Fehlzeiten sind im Rahmen anderer Seminare des wudang-Zentrums kostenpflichtig nachzuholen.

Die Teilnehmer\*innen dieser Ausbildung verpflichten sich, die erlernten Übungen zwischen den einzelnen Veranstaltungen zu üben und zu vertiefen sowie sich mit den Theorieanteilen zu beschäftigen. Ein gemeinsames Üben kann für Bremer Teilnehmer\*innen und solche aus der näheren Umgebung vorzugsweise in einem einmal wöchentlichen Termin in den Räumen des **wudang**-Zentrums Bremen stattfinden.

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Ausbildung ist die intensive Auseinandersetzung mit den Übemethoden. Dafür ist eine tägliche Übezeit von mindestens einer halben Stunde einzuplanen, zu der eine oder mehrere der vermittelten Methoden geübt werden.

Für die Teilnehmer\*innen geht es außerdem darum, nach und nach ein individuelles Lern- und Übeverhalten zu entwickeln, das ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entspricht.

Jede/r Teilnehmer\*in hat im Laufe der Ausbildung ein Referat von ca. einer halben Stunde Länge (plus drei Seiten schriftlicher Ausarbeitung) zu einem qigong-relevanten Thema zu halten. Eine Themenauswahl wird vom Ausbildungsleiter vorgegeben. Diese kann durch Vorschläge der Teilnehmer\*innen erweitert werden.

Alternativ zum Referat kann ein sogenanntes Übungsprotokoll geschrieben werden. Hierbei wird z. B. eine Sequenz von Aufwärmübungen oder eine ganze Übungsreihe schriftlich festgehalten und dargestellt. Dies kann durch Fotos oder Zeichnungen ergänzt werden. Der Autor dieses Übungsprotokolls führt abschließend mit der ganzen Gruppe diese Übungsfolge aus und erläutert ihre Eigen- und Besonderheiten vor der Gruppe.

## 9. Abschluss, Prüfungen, Lehrprobe/Fallbericht, Kolloquium, Zertifikat

Die Ausbildung wird mit einem Zertifikat **Kursleiter\*in Qigong** abgeschlossen. Für den erfolgreichen Abschluss sind folgende Voraussetzungen nötig:

- der erfolgreiche Abschluss je einer **praktischen-theoretischen Prüfung** in den zwei vermittelten Methoden aus der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong (im Verlauf der Ausbildung).
  - Prüfungsinhalte sind die richtige Ausführung der Bewegungen sowie 3 theoretische Fragen zur geprüften Methode.
  - Beim Auftreten von drei großen, sechs mittleren oder zwölf kleinen Fehlern in der Ausführung der Übungen gilt die Prüfung als nicht bestanden. Sie kann nach Ablauf eines Monats wiederholt werden (maximal 2 Wiederholungen).
- eine **schriftliche Ausarbeitung** (ein Unterrichtsentwurf von mindestens fünf, maximal zehn Seiten) über die geplante Vermittlung einer bestimmten Qigong-Bewegung in Verbindung mit einem übergeordneten Qigong-Prinzip;
- oder die Beschreibung einer (präventiven) Einzelarbeit mit Qigong in einem beruflichen Praxisfeld (psychotherapeutisch, ergotherapeutisch, physiotherapeutisch, kunsttherapeutisch etc.);
- eine kurze (5 – 10 Min.) praktische **Lehrprobe** bzw. Einzelarbeit, hervorgehend aus der schriftlichen Ausarbeitung mit anschließendem Prüfungsgespräch (Kolloquium);
- In dieser Lehrprobe weist der Prüfling nach,
  - dass er sowohl in der Lage ist, eine Unterrichtsstunde zu planen (durch die Erstellung eines Unterrichtsentwurfs mit Sozialanalyse, Sachanalyse, methodisch-didaktischer Analyse und der Erstellung eines Verlaufsplans)
  - dass er fähig ist, eine Unterrichtssequenz entsprechend seiner Planungen durchzuführen.

Der Unterrichtsentwurf muss spätestens 14 Tage vor Beginn des Prüfungswochenendes in schriftlicher Form im **wudang-Zentrum Bremen** eingegangen sein (bei maximal 12 Prüfungsteilnehmer\*innen). Bei mehr als 12 Prüfungsteilnehmer\*innen muss der Entwurf drei Wochen vor dem Abschlusswochenende im Ausbildungszentrum eingegangen sein.

Bei Nichtbestehen der Prüfung oder beim Versäumen der Abgabefrist für den Unterrichtsentwurf kann diese innerhalb eines halben Jahres wiederholt werden. Insgesamt sind zwei Wiederholungen möglich. Sollte die Prüfungsteilnahme durch Krankheit nicht möglich sein (nachgewiesen durch ein ärztliches Attest), ist das Nachholen zu einem späteren Zeitpunkt, spätestens aber nach einem halben Jahr möglich.

Für jede Prüfungswiederholung wird die Prüfungsgebühr von 150,- € fällig. Es kann zu weiteren Kosten kommen, die der Prüfling zu tragen hat (z. B. Fahrtkosten, Arbeitsausfallkosten für den/die Co-Prüfer\*in).

Selbstverständliche Voraussetzung für die Aushändigung des Ausbildungszertifikats Qigong-Kursleiter ist, dass der selbst-übende Umgang mit den vermittelten Methoden soweit gediehen ist, dass die Teilnehmer\*innen nun zur Phase des Unterrichtens von und des Arbeitens mit Qigong übergehen können.

## **10. Lehrmaterial, Literaturempfehlungen**

Als Lehrmaterial werden Literatúrauszüge und vom Dozententeam erstellte Materialien verteilt. Weiterhin werden ausgewählte Literaturempfehlungen gegeben. Anzuschaffen sind: Ein Buch zur Qigong-Theorie, eines zur TCM-Theorie und ein Akupunkturatlas.

## **11. Nach der Ausbildung: Weiterbildung, Vertiefung, Supervision und Erfahrungsaustausch**

Auch nach der Ausbildung begleiten der DYYSG-Verband Deutschland und das **wudang**-Zentrum/B.F.B. e.V. die Absolvent\*innen auf ihrem Weg des Weiterlernens und selbstständigen Unterrichtens von Qigong. Wir bieten regelmäßige Fortbildungs- und Vertiefungsveranstaltungen zu den verschiedenen Bereichen und Methoden des Qigong an. Zusätzlich stehen wir für Einzel- und Gruppensupervisionen zur Verfügung.

## **12. (DDQT) Qualitätssicherung und Erhalt der Unterrichtserlaubnis**

Zum Erhalt ihrer Qualifikation sind die Absolvent\*innen der Ausbildung verpflichtet, in den erlernten Methoden Korrektur- und Vertiefungsseminare zu besuchen. Dies kann durch den Besuch einzelner Seminare der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung oder bei einer anderen anerkannten Qigong-Institution geschehen. Unsere Regeln für Qualitätssicherung und -erhalt entsprechen denen des Deutschen Dachverbandes für Qigong- und Taijiquan e.V. (DDQT). Sowohl als Mitglied der DYYSG-Vereinigung Deutschland als auch als Einzelperson können sie Mitglied im DDQT werden.

Dieser vergibt ein Gütesiegel, das alle drei Jahre durch den Nachweis von mindestens drei Fortbildungsveranstaltungen verlängert wird. Diese sollten insgesamt mindestens 36 Stunden umfassen. Davon sollte eine im eigenen Qigong-System und eine in einem fremden System erfolgen, die dritte nach eigener Wahl im eigenen oder in einem fremden System. Dieses Gütesiegel hat in den letzten Jahren auch in der gesellschaftlichen Wahrnehmung (z. B. Krankenkas-

sen, Gesundheitspolitik) immer mehr an Bedeutung gewonnen. Wie das Gütesiegel gilt auch das von uns vergebene Ausbildungszertifikat für 3 Jahre. Durch den Nachweis der geforderten Fortbildungen wird es jeweils um 3 weitere Jahre verlängert. Diese Qualitätssicherungsmaßnahmen sind eine der Voraussetzungen für die Anerkennung der Ausbildungsabsolventen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (Stand Juli 2018).

### **13. Anerkennung der Ausbildung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen (Stand Juli 2018)**

Wenn der/die Ausbildungsabsolvent\*in den entsprechenden Primärberuf mitbringt, kann er/sie in der Regel nach Abschluss unserer Ausbildung und nach dem Einreichen weiterer Unterlagen von der ZPP anerkannt werden. Voraussetzung hierfür ist, dass die Ausbildung nach den Leitlinien des DDQT e.V. durchgeführt wurde und mehr als 300 Unterrichtsstunden umfasst. Sollten Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, suchen Sie bitte vor Anmeldung und Ausbildungsbeginn das Gespräch mit dem Ausbildungsleiter. Auch die Zentrale Prüfstelle Prävention informiert über Fragen der Anerkennung. Außerdem informiert der DDQT über den jeweils neuesten Stand der Entwicklungen bei den Krankenkassen. Da der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) ab 2020 neue Richtlinien für Qigong- und Taijiquan-Ausbildungen einführen will, ist es besonders wichtig, hier am Ball zu bleiben. Bisher gehen wir davon aus, dass es einen Bestandsschutz für Ausbildungen gibt, die zu diesem Zeitpunkt schon begonnen haben. Verbindlich können wir dies aber erst nach der Verabschiedung des neuen Handlungsleitfadens Prävention sagen, die vom Spitzenverband der GKV für Oktober 2018 angekündigt wurde.

### **14. Daoyin Yangsheng Gong-Lehrer/Ausbilder**

Im Anschluss an die hier beschriebene Kursleiterausbildung ist es möglich, sich zum Daoyin Yangsheng Gong-Lehrer weiterzubilden.

Schritte dazu sind:

- Das Erlernen von mindestens fünf weiteren Methoden aus der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong und die Vertiefung der eigenen Übep Praxis
- das Erlernen bzw. Vertiefen einer weiteren Methode des Stillen Qigong (z. B. den Kleinen Himmelskreislauf oder das Stille Qigong der Qigongklinik Beidaihe/China)
- Vertiefung der Kenntnisse in Qigong-Theorie, TCM, Pädagogik, Daoismus/Buddhismus, westlicher Medizin, Anatomie/Physiologie
- 180 Stunden geleistete eigene Unterrichtszeit

Darüber hinaus gelten die allgemeinen Ausbildungsleitlinien für Qigong im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

Diese Weiterbildung zum Qigong-Lehrer kann sowohl in kompakter Form (wie in dieser Kursleiterausbildung) als auch durch das Erlernen weiterer Methoden in Form von Bausteinen (Modulen), die jeweils durch eine methodenspezifische Prüfung abgeschlossen werden, erfolgen. Die Gesamtfortbildung wird mit einer praktisch-theoretischen Hausarbeit in Verbindung mit einer Lehrprobe abgeschlossen. Sowohl in dieser schriftlichen Ausarbeitung als auch im praktischen Teil muss ein höheres Niveau nachgewiesen werden als zuvor in der Kursleiterprüfung. Diese Prüfung kann frühestens drei Jahre nach der Kursleiterausbildung erfolgen. Voraussetzung zur Zulassung sind mindestens 250 weitere Ausbildungsstunden.

Die höchste Stufe der Ausbildung führt schließlich zum/r Ausbilder\*in für Daoyin Yangsheng Gong. Über die Zulassung und Prüfung zum Ausbilder entscheidet zu gegebener Zeit der Vorstand der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland. Auch hier orientieren wir uns an den Ausbildungsleitlinien des DDQT e.V.

## 15. Dozenten der Ausbildung

**Lüer Mehrtens** (Leiter der Qigong-Ausbildung des **wudang**-Zentrums Bremen / B.F.B.e.V.) absolvierte seine Lehrerausbildung von 1977 - 1982 an der Carl von Ossietzky-Universität in Oldenburg (Fächer: Sportwissenschaften, Arbeitslehre und technisches Werken). Im Studium befasste er sich u. a. mit leibzentrierten Überverfahren, Entspannungsmethoden und dem Thema der Körper- und Selbsterfahrung im Sportunterricht. Über diese Themen schrieb er auch seine Examensarbeit, die er später als Buch veröffentlichte. Weitere Veröffentlichungen über China-Reisen, Taijiquan, Qigong und Psychotherapie folgten.



Lüer Mehrtens  
Bewegungsbild aus dem Nieren-Qigong

1982 begann er seinen Weg im Taijiquan und Qigong. Nach intensiver Lehre bei verschiedenen Meistern absolvierte er von 1993-1995 eine Qigong-Weiterbildung an der Universität Oldenburg. Er unterrichtet seit 30 Jahren Qigong und Taijiquan und leitet das 1995 von ihm gegründete **wudang**-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen.

Dieses wurde 1999 von Professor Zhang Guangde zum Ausbildungszentrum für DYYSG ernannt. Parallel zu den Ausbildungsgruppen bilden sich hier viele Daoyin Yangsheng Gong-Kursleiter und -lehrer weiter.



Im Jahr 2009 wird Lüer Mehrstens in der Sportuniversität Peking zum „Rushi Dizi“ – Schüler/Lehrer im engsten Kreis um Prof. Zhang Guangde – ernannt.

Lüer Mehrstens ist Schüler von Professor Zhang Guangde und vertieft seine Qigong- und Taijiquan-Kenntnisse durch regelmäßige Chinaaufenthalte. Im Sommer 2009 wurde er in Peking zum „Rushi Dizi“ ernannt und damit auch offiziell in den allerengsten Kreis der Meisterschüler um Professor Zhang aufgenommen. Er ist Dozent mit dem Schwerpunkt Methodik/Didaktik in verschiedenen Qigong-Ausbildungen. Er leitet Fortbildungen für Physiotherapeuten und Lehrer. Darüber hinaus hat er Mitarbeiterteams in Rehabilitationszentren und in einer psychiatrischen Klinik im Bereich Qigong geschult. Außerdem ist er ein erfahrener Theaterpädagoge und erhielt 1999 die Zulassung zum Heilpraktiker für Psychotherapie.

**Prof Hu Xiao Fei** gehört zu den profundesten Kennern der Daoyin Yangsheng Gong-Methoden. Viele Jahre hat er mit Prof. Zhang zusammengearbeitet und mit ihm die DYYSG-Methoden verfeinert und vertieft. Seit über 10 Jahren hält er den Lehrstuhl für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking und ist Direktor des dort angesiedelten Zentrums für Daoyin Yangsheng Gong und Gesundheitsvorsorge. Weltweit – u. a. in Japan, den USA und in vielen Ländern Europas – vermittelt er die Methoden des DYYSG und des neu entwickelten Health-Qigong. Er ist Mitglied des Direktoriums der Chinese Health Qigong Association und hielt 2014 einen Vortrag über Qigong und Gesundheitsvorsorge vor den Vereinten Nationen in New York. Mit über 40 Veröffentlichungen gehört er zu den wichtigsten Wissenschaftlern in den Bereichen Qigong und Gesundheitsvorsorge im heutigen China. Im Rahmen unserer Ausbildung leitet er zwei Wochenendseminare.

Ein besonderer Genuss ist es, seine erfrischende, aufgeschlossene und kenntnisreiche Art des Unterrichtens zu erleben.



Prof. Hu Xiao Fei

**Uwe Eichhorn** (Leiter der Qigong-Ausbildung des Taiji Dao e.V. - Solingen) ist Diplom-Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation und Behindertensport. Seine Diplomarbeit verfasste er an der Sporthochschule Köln über „Die Entwicklung des Taijiquan in Deutschland“. Außerdem ist er Diplom-Physikingenieur. Seit Anfang der achtziger Jahre übt er sich in asiatischen Kampfkünsten und hat in den Jahren 1991 und 1993 als Stipendiat an der Sportuniversität Peking Taijiquan und Qigong studiert. Dort hat er bei Prof. Zhang Guangde und dessen damaligem Assistenten Hu Xiao Fei den Methodenzklus des Daoyin Yangsheng Gong erlernt.

**Dr. Susanne Jaacks** ist Ärztin mit eigener Praxis in den Bereichen Traditionelle Chinesische Medizin, Anästhesie und Schmerztherapie. Während ihrer 11-jährigen Tätigkeit als Anästhesistin im Zentralkrankenhaus St.-Jürgen-Straße in Bremen wirkte sie mit beim Aufbau einer Schmerzambulanz und vertrat dort den Schwerpunkt Akupunktur.

1993 begann sie mit ihrer Ausbildung im Bereich TCM und Akupunktur, die sie u. a. bei der Bremer Arbeitsgemeinschaft für Akupunktur und Schmerztherapie (BATAS) ständig vertiefte. Hier und an weiteren Ausbildungsinstituten ist sie seit langem auch als Dozentin tätig. Von 2000 – 2003 hatte sie am Bremer Institut für Chinesische Medizin die Funktion der Praxisleitung inne.

Durch ihre langjährige Qigong-Praxis ist sie eine hervorragende Spezialistin an der Schlüsselstelle zwischen Akupunktur, TCM und Qigong. Außerdem verfügt sie durch psychotherapeutische Ausbildungen und Praxis über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich der Psychosomatik.

#### **Weitere Dozent/innen:**

Je nach Bedarf werden von der Ausbildungsleitung sowohl für das Qigong als auch für Themen wie Kursmarketing, Qigong und Krankenkassen, 1. Hilfe, berufsspezifische Fragen, Psychologie und Daoismus weitere Dozenten eingeladen.

#### **Veranstalter**

Bremer Freizeit- und Bildungswerk e.V.  
in Zusammenarbeit mit dem  
**wudang-Zentrum** für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst  
Ausbildungszentrum der  
Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland  
Gründungsmitglied des Deutschen Dachverbandes  
für Qigong und Taijiquan (DDQT)  
Grundstr. 3, 28203 Bremen  
Telefon 0421/702427  
[www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)  
[mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de)