



Ausbilderinnen i.A.: Angelika Hansen, Maren Schult  
Gastdozentin: Petra Hinterthür  
Gastdozent: Dr. Norbert Staab

Kursort: Bethanien-Höfe Sophie-Hurter-Saal (Veranstaltungsraum)  
Martinistraße 45, 20251 Hamburg Eppendorf  
Erstes Wochenende in der Jugendherberge Büsum.

Persönliche Informationen gibt es am:

**20./21. April 2024**

beim Hamburger Qigong Kongress, Eimsbütteler Turnverband e. V. (ETV), Bundesstraße 96,  
20144 Hamburg am Info Stand der Deutschen Qigong Gesellschaft (Ausbilderinnen sind  
anwesend)  
sowie

**am 1. Juni 2024**

beim Infotag von 10:00 bis 13:00 in Hamburg,  
Martinistraße 45, Bethanien Höfe, Sophie-Hurter-Saal (Veranstaltungssaal), ist an diesem  
Tag ausgeschildert. Kostenbeitrag: 30€  
An diesem Informationstag sind die Ausbilderinnen und Gastdozentin Petra Hinterthür  
anwesend.  
Bitte nur mit Anmeldung!

[..\Infotag HH 01.06\Anmeldung Infotag HH.pdf](#)

**Voraussetzung für die Ausbildung**

Vorerfahrungen in Methoden der Körperwahrnehmung- wie Qigong, Taijiquan, Yoga- sind  
Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung zur/zum Kursleiter\*in.

*Diese Ausbildung befähigt Sie zur Durchführung von Qigong - Kursen*

---



**Zu den Inhalten:**

Lange Reihe:

18 Bewegungen von Taiji Qigong und Qigong der Wandlungsphasen.

Kleine Übungen:

Wirbelsäulen - Atmung, Seidenraupen- Übung, liegende und stehende Säule, Himmel und Erde, die Übung für ein langes Leben, Atemblume, u. a.

3 Regulationen (Geist, Körper, Atem) sowie das Innere Nähren

Qigong im Gehen, Qigong im Sitzen

Meditationsformen

TCM- Basis: Prinzipien des Qigong, 5 Wandlungsphasen und Meridianverlauf im Körper, Yin und Yang, Sondermeridiane

Notfallpunkte und Akupressur Punkte, Selbstmassage

Grundlage der Anatomie

Qigong bei Krankheiten

Notfälle

Kompetenzen zur Vermittlung des Qigong, Didaktik, Pädagogik, Lehrproben

**Kurszeiten:**

Samstags: 10 Uhr - 18 Uhr (1,5 Std Mittagspause)

Sonntags: 10 Uhr - 17 Uhr (1,5 Std Mittagspause)



**Kosten:**

Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft erhalten eine Ermäßigung.

**Gesamt erm.:** 3645 €, zahlbar in 25 Monatsraten á 145,80 €

**Gesamt ohne E.:** 4050€,  
zahlbar in 25 Monatsraten á 162 €

**Kosten /Std** 13,50€ / 15 €

Zuzüglich Prüfungsgebühren 190€

Zuzüglich Unterkunft und Verpflegung am 1. WE in der JH Büsum

**Die Wochenenden sind als Weiterbildung einzeln buchbar:**

- Ermäßigt: 170€ für Mitglieder der DQGG

- Ohne Ermäßigung: 190€

Zuzüglich Prüfungsgebühren 190€

Zuzüglich Unterkunft und Verpflegung am 1. WE in der JH Büsum

**Die Wochenenden sind als Weiterbildung einzeln buchbar:**

- Ermäßigt: 170€

- Ohne Ermäßigung: 190€

**27. bis 29. September 2024 - Beginn der Ausbildung in Büsum**

**Basis I Qigong Stand (3 Tage)**

allgemeine Einführung,

Schulen und Stile von Qigong,

die 5 Säulen in der TCM

Die 3 Säulen: Körper, Geist und Atmung

Prinzipien vom Qigong: Stand und Verwurzelung, Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen

Meditation: Reise zu den Körperwelten

Lockerungsübungen, Regulation des Körpers, Klopf- Variationen

Partner\*innen-Übungen mit Spüren von Stand und Stabilität

Taiji Qigong



## **26. bis 27. Oktober 2024**

### **Basis II/TCM**

Was ist TCM und was macht TCM aus?  
Ursprung vom Qigong  
Himmel, Erde und Mensch - Jing, Qi und Shen (Herzgeist)  
Yin und Yang, Dao bis zu den 10 000 Teile  
Modell: 5 Wandlungsphasen, Meridiansystem  
Regulation des Geistes, Atemblume  
Taiji Qigong

## **30. November – 1. Dezember 2024**

### **Wandlungsphase Metall und das Immunsystem**

Herbst: Metallelement- Lunge und Dickdarm,  
Positive Wirkung mit Qigong: Stress allgemein - Entspannung und deren Grenzen, allgemeine  
Prinzipien vom Qigong  
Regulation des Atems und WH, Taiji Qigong

## **25. bis 26. Januar 2025**

### **Wandlungsphase Wasser I und Anatomie mit Dr. Norbert Staab**

Winter: Wasserelement- Blase und Niere  
Anatomie und Spiraldynamik: Füße und Beine, Becken und Wirbelsäule,  
Fuß Qigong  
Taiji Qigong "Affen mit der Spiraldynamik bewegen"

## **15. bis 16. Februar 2025**

### **Wandlungsphase Wasser II und Wirbelsäule**

Wirbelsäule, Rumpf - Achsen -Drehung  
Übungen für die Wirbelsäule  
Taiji Qigong und Wolkenhände

## **15./16. März 2025**

### **Stilles Qigong I mit Petra Hinterthür**

## **12. bis 13. April 2025**

### **Wandlungsphase Holz und Augen**

Frühling: Holzelement- Leber und Gallenblase  
Augen Qigong, Meditation  
Taiji Qigong und Bogenschritt



### **10. bis 11. Mai 2025**

#### **Wandlungsphase Feuer und die Leichtigkeit**

Sommer: Feuerelement- Herz und Dünndarm, Perikard und 3fach- Erwärmer  
Didaktik / Pädagogik: Kommunikation von Kursleiter und Teilnehmenden  
Grundsätze für den Lehralltag und der Übungsvermittlung  
Taiji Qigong

### **14./15. Juni 2025**

#### **Wandlungsphasen Erde**

Spätsommer: Erdelement- Magen und Milz  
Didaktik: Lernen und üben, Kommunikation  
Inneres Nahren, Regulation von Körper, Geist, Atem

### **12. bis 13. Juli 2025**

#### **eine starke Wirbelsäule**

Anatomie: Schultern und Kopf, Zusammenhang miteinander, Kopfhaltung  
Übungen: Wirbelsäulenatmung, die stehende Säule, liegende Säule  
Partner\*innen- Übungen  
Lehrproben

### **20. bis 21. September**

#### **Vertiefung 5 Wandlungsphasen mit Petra Hinterthür**

### **25. bis 26. Oktober 2025**

#### **Dynamische Faszien**

Faszienlinien im Körper, schütteln und dehnen, Aufrichtung im Körper  
Persönlichkeiten und Qualitäten innerhalb der Wandlungsphasen  
Taiji Qigong  
und Lehrproben

### **22. bis 23. November 2025**

#### **Pädagogik**

Pädagogik und Kompetenzen von Kursleiter und Teilnehmenden von Qigong Kursen  
Zielgruppen und Stundenpläne/Aufbau von Stunden  
und Lehrproben

---



**13. bis 14. Dezember 2025**

**Stilles Qigong II mit Petra Hinterthür**

**17. bis 18. Januar 2026**

**Öffnen des Herzraumes / Sondermeridiane**

Sondermeridiane und die Bedeutung im Leben als Speicher und Reservoir  
Übungen für die Herzwahrnehmung, Himmel und Erde  
und Lehrproben

**14. bis 15. Februar 2026**

**Gehen I**

Psoas- Muskel und die Verbindung zwischen Oben und Unten sowie der Bezug zu den Nieren, energetischer Bezug als Seelenmuskel, Anspannung und Entspannung  
Gehen: der alte Professor geht in den Garten und Kranichgang, normaler Gang  
und Lehrproben

**14. bis 15. März 2026**

**chronische Krankheitsbilder und Erschöpfung mit Dr. Norbert Staab**

Bluthochdruck, ME/ CFS  
Notfälle im Qigong

**18. bis 19. April 2026**

**Qigong im Alter**

Erkrankungen des Bewegungsapparates und trotz Einschränkung üben können (Fit im Alter),  
Fingerspiele, Taiji Qigong im Sitzen  
und Lehrproben

**16. bis 17. Mai 2026**

**Gehen II**

Mit weitem Herzen gehen, Rückwärtsgehen, das nierenstärkende Gehen  
WH und Lehrproben

**13. bis 14. Juni 2026**

**WH: 5 Wandlungsphasen**

WH und Lehrproben

---



Angelika Hansen  
Stettiner Straße 26  
25704 Meldorf  
01752447998

qigong-ausbildung-hamburg@gmx.de

Maren Schult  
Up den Pahl 16a  
23843 Bad Oldesloe  
01772013687

---

**1. bis 2. August 2026**

**Prüfungsvorbereitung**

**05. bis 6. September 2026**

**Prüfung + Zertifikatsverleihung**

Bücher als Quellen:

Qigong nach den 5 Elementen, Petra Hinterthür

Dtv Akupunktur - Atlas

5 Wandlungsphasen, Platsch

Das große Buch der chinesischen Medizin, Ted J. Kaptchuk

Wandlungsphasen - Lorenzen/ Noll

