



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€

- Ohne Ermäßigung: 190€



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

Basis I Qigong Stand (3 Tage)

allgemeine Einführung

26. bis 27. Oktober 2024

Basis II/TCM

30. November – 1. Dezember 2024

Wandlungsphase Metall und das Immunsystem

25. bis 26. Januar 2025

Wandlungsphase Wasser I und Anatomie mit Dr. Norbert Staab

15. bis 16. Februar 2025

Wandlungsphase Wasser II und Wirbelsäule

15./16. März 2025

Stilles Qigong I mit Petra Hinterthür

12. bis 13. April 2025

Wandlungsphase Holz und Augen

10. bis 11. Mai 2025

Wandlungsphase Feuer und die Leichtigkeit

14./15. Juni 2025

Wandlungsphasen Erde und die Mitte

12. bis 13. Juli 2025

Eine starke Wirbelsäule

20. bis 21. September

Vertiefung 5 Wandlungsphasen mit Petra Hinterthür

25. bis 26. Oktober 2025

Dynamische Faszien

Lehrproben

22. bis 23. November 2025

Pädagogik

Lehrproben

13. bis 14. Dezember 2025

Balance und Achtsamkeit



17. bis 18. Januar 2026

Öffnen des Herzraumes

Sondermeridiane

14. bis 15. Februar 2026

Gehen I

Lehrproben

14. bis 15. März 2026

chronische Krankheitsbilder und Erschöpfung mit Dr. Norbert Staab

18. bis 19. April 2026

Qigong im Alter

Lehrproben

16. bis 17. Mai 2026

Gehen II

13. bis 14. Juni 2026

WH: 5 Wandlungsphasen

1. bis 2. August 2026

Prüfungsvorbereitung

05. bis 6. September 2026 Prüfung + Zertifikatsverleihung

