



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!



## 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,  
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 Nähren, Regulation von Körper, Geist, Atem



Angelika Hansen  
Stettiner Straße 26  
25704 Meldorf  
01752447998

qigong-ausbildung-hamburg@gmx.de

Maren Schult  
Up den Pahl 16a  
23843 Bad Oldesloe  
01772013687

**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**

*Notfallpunkte*

**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**

**Balance und Achtsamkeit**

Vagusnerv Parasympathikus und Sympathikus und Wirkung vom stillen Qigong und Atmung/  
mentale Vorstellung/ Entspannung  
Massage und achtsames Gehen, Meditation  
Achtsamkeit auf den Atem und Gehen nach Thich Nhat Hanh

**17. bis 18. Januar 2026**

**Öffnen des Herzaumes**

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

**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, rückwärts gehen, das nierenstärkende Gehen  
WH und Lehrproben

**13. bis 14. Juni 2026**

**WH: 5 Wandlungsphasen**

WH und Lehrproben

**1. bis 2. August 2026**

**Prüfungsvorbereitung**

**05. bis 6. September 2026**

**Prüfung + Zertifikatsverleihung**

Bücher:

**Qigong nach 5 Elementen** von Petra Hinterthür, Bacopa Verlag  
Akupunktur dtv – Atlas

