



Foto: complize/photocase.de

Qigong-Intensiv & Qigong-Ausbildung

Ausbildungsleitung: Franz P. Redl mit dem Team der Shambhala Qigong LehrerInnen
Beginn: 25. – 27. Oktober 2019

SHAMBHALA.AT

Wege zu mir

Die Weisheit des Ostens trifft auf das moderne Wissen des Westens. Der daoistische Ursprung mit seinem schamanischen Weltbild ist ebenso Inhalt der Ausbildung, wie die Yin-Yang-Lehre und das Systemische Beziehungsgeflecht der 5 Wandlungs-stufen (Elemente)

Der Lehrgang Qigong-Intensiv und die Qigong-Ausbildung (zur diplomierten Qigong-KursleiterIn) gehen über drei Jahre und folgen einer natürlichen Entwicklung des Erlernens von Qigong. Ergänzend dazu werden Theorie der TCM, Qigong-Grundlagen, Methodik und Didaktik unterrichtet. Die äußeren Bewegungsabläufe werden vor allem in den ersten Jahren betont, um dann im Laufe der Entwicklung immer mehr zu einer Verinnerlichung und Stärkung des Qi-Bewusstseins zu kommen (Jing-Qi-Shen).

Durch unsere nun bereits mehr als 24jährige Erfahrung mit diesen Lehrgängen können wir **folgende prinzipielle Vorteile** nennen, wenn intensiv, in einer gleich bleibenden Gruppe, über längere Zeit gemeinsam gelernt und praktiziert wird:

- Vorsorge für die eigene Gesundheit und „Fitness“ mit Spaß und Tiefe
- Eigenverantwortung übernehmen für das eigene Wohlergehen
- Aufbau körperlicher und mentaler Kondition
- Ergänzende, ganzheitliche Methoden erlernen, um bei Krankheiten auch selbst etwas zum Gesundungsprozess beitragen zu können
- Regulierung des eigenen energetischen und emotionalen Ungleichgewichts
- Zeit für die Stärkung von Vitalität, Lebensfreude und geistiger Ruhe
- Unterstützung des persönlichen Entwicklungsprozesses und inneren Wachstums
- Erlernen und Integrieren interessanter Inhalte zum Thema Ganzheitlichkeit und Spiritualität des eigenen Lebens

Das Shambhala-Team steht für

- langjährige Erfahrung und Kompetenz in der Erwachsenenbildung
- fundiertes Wissen und jahrzehntelange Praxis mit Qigong
- Spaß, Freude und Begeisterung für diese traditionelle Methode im Spiegel moderner westlicher Ansprüche

Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass durch die 6 DozentInnen eigenständige und in sich geschlossene Zugänge zum Qigong vermittelt werden. Diese verschiedenen Arten des Zugangs stehen in der Ausbildung bewusst gleichwertig nebeneinander. Die Vielfalt, die ja in China selbst auch vorherrscht, repräsentiert einen wichtigen Bestandteil der Ausbildung und eröffnet dadurch ein weites Blick- und Erfahrungsfeld.

Weiteres Ziel der 3-jährigen Ausbildung ist, die Qualifikation einer diplomierten Qigong-KursleiterIn zu erlangen, die berechtigt, Qigong eigenständig und verantwortungsvoll weiterzugeben. Sie erfüllt die Ansprüche und Kriterien der Österreichischen und Deutschen Interessensverbände für Qigong und Taiji.

Zielgruppe der Ausbildung

- Menschen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und für ihre eigene Gesundheit und Entwicklung selbstverantwortlich sorgen wollen.

- Tätige in der Gesundheitsvorsorge, zB: ÜbungsleiterInnen in Gesundheits- und Präventionsprogrammen und Kuranstalten; ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen etc.
- Personen, die sich ein zusätzliches Standbein als Qigong-KursleiterIn aufbauen wollen

Warum ist es wichtig, Qigong qualifiziert zu lernen?

Die Ausbildung ermöglicht vor allem ein tieferes Eintauchen in die eigene Praxis. Qigong wird vielfältig in der Begleitung von Krankheiten sowie zur Erhaltung der Gesundheit eingesetzt. Daher gilt es bei der Weitergabe von Qigong Folgendes zu beachten:

- die Übungen fundiert und detailreich bei erfahrenen LehrerInnen zu erlernen
- geduldig, regelmäßig und schrittweise selbst zu üben, um das Erlernete zu verarbeiten und zu integrieren
- das eigene Können und die eigenen Grenzen zu kennen, um in sich bzw. in die eigene Arbeit Vertrauen zu gewinnen, und gleichzeitig eine gewisse Vorsicht und Demut walten zu lassen
- eine erfahrene BegleiterIn für die oft tief gehenden körperlichen, energetischen und geistig-spirituellen Erfahrungen befragen zu können

Voraussetzungen und Anrechnung

- ca. 1/2 – 1 Jahr Qigong-Praxis
- weitere Infos siehe Website:

www.shambhala.at/ausbildungen/qigong-ausbildung/



Struktur im Überblick

- **Qigong-Intensiv & Ausbildung I:** Fundament, Vertiefung der eigenen Praxis (Dauer: zwei Jahre)
- **Qigong-Intensiv & Ausbildung II:** Vervollkommnung, Qigong-KursleiterIn (Dauer: ein Jahr)
- **Perfektion zur IQTÖ-Qigong-LehrerIn:** zusätzlich mögliche, weiterführende Fortbildung

Struktur im Detail

Module 1+2

2 Jahre mit jeweils 8 Seminaren pro Jahr - insgesamt 21 bzw. 20 Tage/Jahr. Schwerpunkt: Praxis und einführende Theorie in TCM und Qigong-Grundlagen.

Fortsetzung Modul 3

Vervollkommnung, Ausbildung zur KursleiterIn: 1 Jahr mit 8 Seminaren plus Abschlussprüfung. Schwerpunkte: Vertiefung der Qigong Praxis, TCM, Theorie, Didaktik und Methodik, Notfälle und Erste Hilfe u.a. . Im dritten Jahr ist eine ca. 2-monatige Assistenz bei einem fortlaufenden Kurs und/oder bei einem entsprechenden Qigong-Wochenendseminar vorgesehen, aber nicht zwingend. In diesen 3 Jahren werden 62 Seminartage mit 425 Unterrichtseinheiten à 50 min besucht (exklusive Prüfung). Am Ende des 3. Jahres kann mit dem Ablegen einer 3tägigen Prüfung und der Abfassung einer schriftlichen Arbeit das Abschlussdiplom erworben werden. **Das Diplom zur „Qigong-KursleiterIn“ wird vom IQTÖ und dem deutschen Dachverband anerkannt.**

Qigong-Intensiv & Ausbildung I
Module 1+2 - 2 Jahre

Qigong-Intensiv & Ausbildung II
Modul 3 - 1 Jahr

Fortbildung zu Qigong-LehrerIn
Erlangung des IQTÖ-Diploms

Freifächer

Neben den so genannten „Pflichtfächern“ können jedes Jahr mehrere Freifächer im Rahmen unseres allgemeinen Kursangebotes besucht werden. Themen: verschiedene Formen des Daoyin Yangsheng Gong, Qigong Gehen, Daoistisches Qigong, Stilles Qigong, Frauen Qigong und andere.

Weiterführende Fortbildung

Aufbauend auf diese 3jährige Ausbildung zur Qigong-KursleiterIn bietet das Shambhala ein Fortbildungscurriculum zur **Erlangung des IQTÖ-Diploms als Qigong-LehrerIn** an (www.iqtoe.at). Damit wird die Befähigung zum Unterricht im Fortgeschrittenen-Niveau und zur klientenorientierten Anwendung erworben. AbsolventInnen dieser Stufe werden in die Liste der IQTÖ-Qigong-LehrerInnen aufgenommen. Mögliche Themen: „Qigong zur Lebenspflege“, TaoWoman® Frauen Qigong, Stilles Qigong, Daoistisches Qigong und Schamanismus etc.

Um die IQTÖ-Richtlinien zu erfüllen, ist die Ausbildung mit dem Besuch von Anatomie- & Physiologie-Seminaren sowie einem Erste-Hilfe-Kurs zu ergänzen.



Vor dem 1. Jahr: Teilnahme an einem Kennenlern-/Auswahlseminar
Termine siehe Seite 7

Im Qigong wirken Praxis und Theorie ineinander und so stehen diese beiden Ebenen während der Ausbildung in einer lebendigen Verbindung zueinander:

Praxis

Im 1. Jahr liegt der Schwerpunkt im Bewegungs-Qigong

- Buddhistische Atemform für ein langes Leben, Einführung in das Medizinische Qigong (Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guang De), Wudang Tiere Qigong , 3 Schätze: Himmel-Mensch-Erde
- Basisübungen aus dem buddhistischen Chan Mi Qigong und dem Stillen Qigong
- Basis- und strukturelle Übungen allein und zu zweit, zB: 5-Elemente-Form, Teile von Taiji-Qigong (18 Positionen), Beispiele aus dem Yi Jin Jing, Seidenfadenübungen u.a.
- Ruhe und Entspannung für das „in Ruhe treten“
- Geistig-spirituelle Aspekte; Integrale Auswirkungen auf die TeilnehmerInnen
- Innere und äußere Entwicklung mit und durch Qigong

Im 2. Jahr werden die oben genannten Übungen um den Aspekt der genauen Atemführung und der Vorstellungskraft (YI) und Qi-Führung ergänzt und

vertieft. Als zusätzliche Übungsreihe werden wir uns mit den 8 Brokaten (Ba Duan Jin) und den Sondermeridianen, dem Herz-Qigong sowie den Organübungen mit den heilenden Lauten beschäftigen. Schwerpunkt im Stillen Qigong ist das Qi leiten und lenken zu lernen. Selbsterfahrung und die Psychologie der 5 Elemente werden die Qigong-Praxis ergänzen sowie freie Formen von Qigong und die 5 Elemente (E-Motion).

Im 3. Jahr vertiefen wir das Gelernte, wobei ein Seminar mit dem Schwerpunkt Meditation und Stille Qigong obligat ist. Wichtig ist der differenzierte Aspekt von Geist (Shen) in seinen verschiedenen Ausprägungen, sowie Qi-Abgabe und -Aufnahme zu erfahren. Weitere Themen sind: verschiedene Aspekte des Unterrichts und der Didaktik; Erste Hilfe und Notfälle, sowie TCM Vertiefung: Zang Fu und Sondermeridiane.

Theorie

- Basiswissen über Qigong-Prinzipien
- Philosophie der 3 großen Richtungen
- Psychologie der chinesischen 5 Elemente
- Methodik und Didaktik: verschiedene Zugänge im Qigong
- TCM-Theorie: Grundlagen, Yin-Yang-Konzept, Krankheitsbegriff, Jing - Qi - Xue - Shen, 8 Leitkriterien, Meridian- und Punktelehre, Zang Fu-Funktionskreise, Disharmonie-Muster, Sondermeridiane und ihre Funktionen, Notfälle und Erste Hilfe etc.

Vorträge mit anschließender Vorstellung der Qigong-Ausbildung

- **SO 17.03.2019, 18.00 Uhr/JS3**
Qigong – mit dem Herzen lächeln
Johannes Benker
- **SO 26.5.2019, 18.00 Uhr/BG1**
Himmel – Mensch – Erde
Johannes Benker
- **DI 1.10.2019, 18.00 Uhr/JS3**
Qigong – Freude statt Bespaßung
Anna Zwettler

Kennenlern-/Auswahlseminare

- **SA 06.04. – SO 07.04.2019/BG1**
18 Taiji-Qigong und die Tendomuskulären
Schichten
Wilhelm Mertens
- **SA 01.06.2019/JS2**
Einführung in die 5 Wandlungsphasen
Johannes Benker
- **SA 28.09.2019/BG2**
Qigong zur Harmonisierung der Organe
Anna Zwettler
- **SA 05.10. – SO 06.10.2019/BG2**
Himmel – Mensch – Erde
Franz P. Redl/Johannes Benker

Modul 1: Termine im 1. Jahr

- **FR 25.10. bis SO 27.10.2019**
- **FR 29.11. bis SO 01.12.2019**
- **SA 25.01. bis SO 26.01.2020**
- **FR 21.02. bis SO 23.02.2020**
- **FR 27.03. bis SO 29.03.2020**
- **FR 24.04. bis SO 26.04.2020**
- **FR 05.06. bis SO 07.06.2020**
- **FR 26.06. bis SO 28.06.2020**

Seminarzeiten: Freitag ab 18.00 Uhr, Samstag ab 10.00 Uhr,
Sonntag 09.30 – 15.00 Uhr. Geringfügige inhaltliche und
terminliche Änderungen sind möglich!



Ausbildungsteam



Franz P. Redl (Leitung)



Anna Ingrid Zwettler



Wilhelm Mertens



Nikolaus Deistler



Johannes Benker



Gerhard Gutkas

Mag. Franz P. Redl (Ausbildungsleitung)

Ausbildung in Qigong bei Meister Li Zhi Chang u.a., va. im Daoyin Yang-Sheng Gong, Prof. Zhang Guangde. TCM-Studium bei Claude Diolosa und in China. Mitglied und Lehrtrainer im IQTÖ. Ausbildung in Taijiquan bei Wang Dongfeng und Patrick Kelly. Co-Autor des Buches „Am Puls des Taijiquan“ sowie „Tao Tanz“, „5 Wandlungsstufen des menschlichen Bewusstseins“, „Tao des Feierns“. Herausgeber von „Die Welt der 5 Elemente – Theorie und Praxis“. Ausbildung zum Wildernesstrainer und Visionssucheleiter bei Steven Foster und Meredith Little, seit 1997 Shambhala Wilderness Schule. *„Besonders wichtig ist für mich im Qigong der Aspekt der persönlichen Entwicklung und der Selbsterfahrung. Westliche transpersonale Ansätze als auch traditionelle asiatische Modelle werden uns dabei begleiten.“*
Tel.: 0699/1408 1405

Bakk. phil. Anna Ingrid Zwettler

Taijiquan- und Qigong-Lehrerin, Gründungsmitglied und Lehrtrainerin der IQTÖ. Ausbildung in Integrale Yoga und Meditation in England, Ausbildungen in Reconnective Therapy und Releasing. *„Im Rahmen dieser Qigong-Ausbildung liegt mein Schwerpunkt nicht nur im Vermitteln von Übungen sondern auch in der Arbeit an der Körperhaltung, um dadurch den Qi-Fluss zu verbessern bzw. das Führen und Lenken von Qi zu ermöglichen.“*

Wilhelm Mertens

Leiter seines eigenen Taiji- und Qigong-Zentrums in Hamburg, Gastdozent bei vielen europäischen Workshops und führende Persönlichkeit im Taiji- und Qigong-Netzwerk Deutschland. Co-Autor des Buches „Qi Gong. Entspannt, gelassen und hellwach. Lust zum Üben“ sowie renommierter Gastlehrer für Taijiquan und Qigong im Shambhala. *„Ich werde in dieser Ausbildung das „Medizinische Qigong“ - Gesundheitschützendes Qigong sowie für den Funktionskreis 'Herz' und die Zusammenhänge der TCM mit unserem westlichen Körperverständnis unterrichten.“*

TCM-Referent: **Dr. Nikolaus Zeininger**

Nikolaus Deistler

Qigong und Taijiquan seit 91. Von 93-00 bei Franz P. Redl, 97-08 bei Patrick Kelly und seit 04 mit James Lau K. King. Seit 06 Taiji Tanglangquan (Gottesanbeterin Stil) mit Zhou Zhendong (9. Generation Taiji Tanglangquan). Eigener Unterricht seit 1998. Zusätzlich vertiefende Studien mit Lehrern wie G.M. Yek Gong, Wilhelm Mertens, Li Zhi Chang, Tony Ward, Wang Huaishiang, Frank D. Miller, Li Xiaoqui, Prof. Zhang Guangde, Dr. Yang Jwing Ming, Chen Shihong, Wang Lien Yu, u.a. Ausbildungen in Sporttherapie und Massage. Dritter Duan der Chinese Wushu Association. Mitglied und Lehrtrainer der IQTÖ. *„Neben dem Vermitteln von Übungen und Prinzipien werde ich meine Erfahrung mit der chinesischen Kultur einbringen. Dabei werde ich auch die Geschichte des Qigong und die zugrunde liegenden Theorien verschiedener Qigongarten beleuchten.“*

Johannes Benker

Ausbildung in Qigong sowie verschiedenen Körpertherapien (Skan, AMM, Meridianmassagen, PI). Langjährige Erfahrung in Qigong, Taiji, Yoga, Contact Improvisation, Theater- und Kulturarbeit. *„Ich werde meine Erfahrungen aus dem Qigong mit meiner langjährigen Arbeit aus Bodywork, Contact Körperarbeit und der Lust am Finden von Zusammenhängen von Körper und Geist verbinden.“*

Gerhard Gutkas

Lebensberaterausbildung, Mediator, NLP Master Practitioner. Seit 30 Jahren Beschäftigung mit Qigong und Taiji unter Lehrern wie Gerhard Vasicek, Elfi Kriener, Franz Redl, Wang Dongfeng oder Wong Kiew Kid. 2002 Qigong-Lehrer-Ausbildung im Shambhala, Mitglied des IQTÖ, seit 2005 intensive Auseinandersetzung mit Stille Qigong unter Johannes Romuald und Meister Li. Lehrbeauftragter für Stilles Qigong nach Großmeister Zhi Chang Li vom Qi Gong Zentrum München. *„Mein Beitrag in dieser Ausbildung ist Stilles Qigong. ‚Setze Dich hin und tue nichts!‘. Frei nach Großmeister Li Zhi Chang, geht es beim Stillen Qigong zu allererst darum, nichts zu tun! Die Kunst des Lockerbleibens!“*



Kosten

Für die Module 1 und 2 (1. und 2. Jahr „Qigong-Intensiv & Ausbildung I“) inkl. Mitgliedsbeitrag (MB):

Frühzahlerbonus: Eur 1.800.-/Jahr

Normalpreis: Eur 1.950.-/Jahr

Die Gebühr für Modul 3 (3. Jahr, „Qigong-Intensiv & Ausbildung II“) beträgt Eur 2.050.- inkl. MB.

Die Gebühr für die Abschlussprüfung beträgt zusätzlich Eur 150.-.

Anmeldung

Der erste Schritt zur Anmeldung erfolgt durch die Abgabe eines ausgefüllten Bewerbungsbogens im Shambhala-Büro oder direkt beim Auswahlseminar.

Nach Annahme der Bewerbung durch den Ausbildungsleiter erfolgt die Anmeldung durch die Unterzeichnung des Ausbildungsvertrages.

Nähere Infos bitte unter info@shambhala.at erfragen.

Bankverbindung

Bank Austria, BLZ 12000

Konto-Nr. 00418 055 109

BIC: BKAUATWW

IBAN: AT 071200000418055109

Bei Überweisung bitte unbedingt Name, Adresse sowie Kurs-Nr: 14821 angeben.

Kursorte

BG = Shambhala, 1080 Wien, Bennog. 8A

(BG1: großer Raum; BG2: kleiner Raum)

JS = Shambhala, 1080 Wien, Josefstädterstr. 5/10 (JS1: 1. Stock; JS2: Mezzanin)

WS = Jagdschloss Wolfstein, NÖ

Information

Persönliche und inhaltliche Fragen

- Franz P. Redl
Tel. 0699 /1408 1405
franz.redl@shambhala.at
- Anna I. Zwertler
Tel. 01/409 02 35
anna@taiji-zwertler.at
- Johannes Benker
Tel. 0680/444 33 57
johannes.benker@gmail.com

Organisatorische Anmeldung und Fragen an:

Tel. 01/408 47 86

info@shambhala.at

SHAMBHALA.AT