



Ausbildungsablauf

| Modul | Inhalte: | Zeit |
|-------------|--|--------|
| TCM Basic 1 | Einführung TCM Grundlagen 1 Yin – Yang; 5 Wandlungsphasen; Schöpfungs- und Kontrollzyklus; Vitalsubstanzen: Qi, Jing, Xue; Körperflüssigkeiten (Jinye) und 3 Erwärmer (Sanjiao); die fünf Shen; | 2 Tage |
| TCM Basic 2 | Einführung TCM Grundlagen 1 Pathogene Faktoren; Formen des Schmerzes; Funktion der Organe; TCM-Syndrome (Niere, Lunge, Milz, Herz, Leber); die acht Leitkriterien (Bagang); Einführung Zungendiagnose | 2 Tage |
| TCM Basic 3 | Energiemedizin Erkennen der Konstitutionstypen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser); Energiewahrnehmung; Yin und Yang Erdung; Energiediagnostik über die Hände und Energiezentren. | 2 Tage |
| Qi Gong 1 | Grundlagen & Bewegtes Qi Gong 1 Theorie des Qigong; Einführung Stand; Dantien; Erlernen der 15 Ausdrucksformen (bewegte Qi Gong Form – Donggong-), medizinisches Qi Gong; Ausdehnung und Ladung der Energieräume (Dantien, Chakren) | 3 Tage |
| Qi Gong 2 | Bewegtes Qi Gong 2 Lockerungsübungen; Übungen zur Stärkung der Sehnen; Zweiter Teil 15 Ausdrucksformen (15 ADF): Vertiefung der Qi Gong Grundlagen: stabiler Reiterstand, Haltung, Bewegung, Atmung, Zentrierung, Dantien Strukturübungen, Haltungsprinzipien, Atmung | 3 Tage |
| Qi Gong 3 | Bewegtes Qi Gong 3 „Vertiefung“ Vertiefung 15 ADF 1: Spiralisierung, Energetik, Meridiane, Wirkung, Besonderheiten etc. Vertiefungsstufen: Yin/Yang-, Struktur-, Spiral- und Energieform; Therapeutische Wirkung; Erkennen energetischer Dysbalancen anhand der Haltung und Bewegung | 3 Tage |
| Qi Gong 4 | Bewegtes Qi Gong 4 „Vertiefung“ Vertiefung 15 ADF 2: Spiralisierung, Energetik, Meridiane, Wirkung etc. Energiewahrnehmung (Meridiane, Organe, Zentren, universelle Quellen); Strukturübungen/Drucktests; Yi; Bewusstsein; 15 ADF im freien Ablauf; Öffnen und schließen, Steigen und Sinken; Wu Wei im bewegten Qi Gong | 3 Tage |
| Qi Gong 5 | Stilles Qi Gong 1 Stilles Qigong: Heilende Laute; Kl. Energiekreislauf; Organ Flow; Innere Lächeln; Shen Gong; Regulierung des Energieflusses durch gezielte, sanfte Korrekturen; Anatomische und energetische Wechselwirkungen; Spirituelle und philosophische Aspekte; Verbindung kosmischer und universeller Energien mit den Körperenergien etc. | 3 Tage |



| | | |
|------------------|--|----------------|
| Qi Gong 6 | Bewegtes & Stilles Qigong Ba duan jin: Anwendung, Wirkung, Strukturform, Sehnenübungen; Zielgruppengerechte Anwendung: Stilles Qigong Teil 2, Philosophie, Methodik/Didaktik; Meditation; Übungen zur Stärkung des Nieren Qi; Bedeutung der Stille; Wu Wei; Präsenzübungen; Die Grundübungen des stillen Qi Gong dienen zur Reinigung und Harmonisierung der Organenergien | 3 Tage |
| Qi Gong 7 | Wiederholung, Vertiefung & Prüfung: Praktische & mündliche Prüfung; Vorführen der Qi Gong Formen; schriftliche TCM Basic | 4 Tage |
| Qi Gong 8 | Hospitation/Assistenz Hospitationen dienen dazu einen Blick auf den Unterricht zu werfen, ohne in der Rolle des Schülers oder Lehrers zu sein. Die Hospitationen können im Rahmen einer darauffolgenden Ausbildungsgruppe am Shen Men Institut sein oder aber bei einem lokalen Qigong Lehrer, der die Hospitation bescheinigt. | 3 Tage |
| Gesamt | 10 Präsenzmodule | 26 Tage |