



## Ausbildungsablauf

Modul	Inhalte:	Zeit
TCM Basic 1	<b>Einführung TCM Grundlagen 1</b> 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	<b>Einführung TCM Grundlagen 1</b> 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	<b>Energiemedizin</b> Erkennen der Konstitutionstypen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser); Energiewahrnehmung; Yin und Yang Erdung; Energiediagnostik über die Hände und Energiezentren.	2 Tage
Qi Gong 1	<b>Grundlagen &amp; Bewegtes Qi Gong 1</b> 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	<b>Bewegtes Qi Gong 2</b> 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	<b>Bewegtes Qi Gong 3 „Vertiefung“</b> 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	<b>Bewegtes Qi Gong 4 „Vertiefung“</b> 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	<b>Stilles Qi Gong 1</b> 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



<b>Qi Gong 6</b>	<b>Bewegtes &amp; Stilles Qigong</b> 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
<b>Qi Gong 7</b>	<b>Wiederholung, Vertiefung &amp; Prüfung:</b> Praktische & mündliche Prüfung; Vorführen der Qi Gong Formen; schriftliche TCM Basic	4 Tage
<b>Qi Gong 8</b>	<b>Hospitation/Assistenz</b> 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
<b>Qi Gong 9</b>	<b>Peergruppe</b> Die Peergruppe wird von den Teilnehmern eigenverantwortlich organisiert. Die Peergruppenaktivitäten werden über dokumentierte Protokolle nachgewiesen	2 Tage
<b>Qi Gong 10</b>	<b>Herz Qigong:</b> <b>Das untere Dantien/ Herz-Becken Verbindung</b> 3 Prinzipien des Shen Gong, Erdung, Struktur, Verwurzelung, Jing- Essenz, Niere (Shen): Herz-Niere/ Feuer-Wasser, Zeichen der Erdung. Energiebehandlung und Wahrnehmung des unteren Dantien. Stille und bewegte Shen Gong Form, Anwendung in Partnerarbeit und Eigenanwendung. Zhi=Wille	3 Tage
<b>Qi Gong 11</b>	<b>Das mittlere Dantien / Herz-Herz Verbindung</b> Beziehung (inter- & intrapersonal); Zentrierung, Transformation; Mitgefühl; heilende Wirkung des Herzens; die fünf Shen; Vergebung und Hingabe; Mittler zwischen den Welten; Störungen des Herzens. Stille und bewegte Shen Gong Form; Anwendung in Partnerarbeit und Eigenanwendung; Spezielle Energietore;	3 Tage
<b>Qi Gong 12</b>	<b>Das obere Dantien / Herz-Kopf Verbindung</b> Qualitäten des oberen Dantien: Klarheit, Präsenz, die Kraft des Geistes, der beseelte Geist; Spezielle Energietore; Stille und bewegte Shen Gong Form, Anwendung in Partnerarbeit und Eigenanwendung;	3 Tage
<b>Qi Gong 13</b>	<b>Peergruppe</b> Die Peergruppe wird von den Teilnehmern eigenverantwortlich organisiert. Die Peergruppenaktivitäten werden über dokumentierte Protokolle nachgewiesen	2 Tage



<b>Qi Gong 14</b>	<b>Shen – Bewusstsein/ Nicht-Dualität/ Becken-Herz-Seele Verbindung</b> Bewusstsein und Geist, Quantenphilosophie und Shen Gong, Taoistische und Buddhistische Texte. Wer bin ich? Was bin ich? Stille und bewegte Shen Gong Form, Anwendung in Partnerarbeit und Eigenanwendung; Meditation der fünf Shen; Was ist Erleuchtung?	3 Tage
<b>Qi Gong 15</b>	<b>Shen Gong in Einzelsitzungen und bei Erkrankungen</b> Anwendung des Shen Gong bei Erkrankungen; Indikationen; Kontraindikationen; Stille und bewegte Shen Gong Form; Anwendung in Partnerarbeit und Eigenanwendung; Energiewahrnehmung der Organe; Grundlagen und Methoden der therapeutischen Arbeit mit Shen Gong	3 Tage
<b>Qi Gong 16</b>	<b>Hospitation, Lehrproben</b> Hospitation und Assistenz beim Herz Qi Gong	3 Tage
<b>Qi Gong 17</b>	<b>Vertiefung/Supervision und Prüfung</b> Wiederholung und Vertiefung der Ausbildungsinhalte; Supervisionen der Einzelanwendungen des Shen Gong; Prüfung	4 Tage
<b>Gesamt</b>	<b>18 Präsenzmodule</b>	<b>57 Tage</b>