

Dao Long - den eigenen Weg kultivieren

Ausbildungsprogramm Qigong ab Oktober 2019

Ausbildungsdauer 3 Jahre

jährlich an 10 Wochenenden
jeweils Samstags
von 9-12 Uhr und 13-16 Uhr
und Sonntags von 9-13 Uhr
sowie zusätzlichen 3 Intensivseminare
(jeweils 3 Tage /20 Std)

Total der Stunden: 360 Stunden (in 3 Jahren)

Abschlussdiplom mit Zertifikat EMfit

Ausbildungskosten Fr. 3200.-/pro Jahr

**(inkl. Unterlagen/Material sowie Intensivseminare (exkl. Kosten/
Unterkunft und Essen)**

Referenten:

**Thomas Gold psychologischer Therapeut, dipl. Yijing-Berater,
dipl. TaiChi-und Qigonglehrer SVQT (Ausbilder)**

Claudia Schraner kant appr. Naturärztin BL/BS

Katrin Gold Teesommelier IHK

Ausbildungsorte:

- Schule für TaiChi, Qigong und Yoga: Unterer Zielweg 117 in Dornach**
- Turnhalle Hagenbuchen/ Gymnastikraum in Arlesheim**
- Gesundheits-Praxis Neumattstrasse 25 / Arlesheim**

Über Form und Inhalt der Ausbildung:

Die 3 jährige Qigongausbildung findet in einer kleinen Gruppe statt, in der jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ganz individuell betreut wird. die Schulung möchte eine fundierte Grundausbildung anbieten, in der ein umfassendes aber auch persönliches Verständnis für Qigong erarbeitet werden kann. Es werden sowohl Bewegungsformen, wie auch stille-meditative Formen in der daoistischen, buddhistischen und in der Tradition der Chinesischen Medizin unterrichtet. Ein Ziel der Ausbildung ist es die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu befähigen, jede Übung sowohl in ihrem korrekten Bewegungsablauf zu verinnerlichen, wie auch in ihrer Wirkungsweise nach zu empfinden. Einführung in die Chinesische Medizin sowie Hintergründe daoistischer Kulturgeschichte sollen helfen grundsätzliche Zusammenhänge daoistischer Grundprinzipien in der eigenen Qigongpraxis zu entdecken. das Wissen um Zubereitung und Wirkungsweisen einiger chinesischer Teesorten, sowie die Grundkenntnisse der chinesischen Kalligraphie und des IGING, dem Buch der Wandlungen sind fester Bestandteil dieser Ausbildung. Ein besonderes Anliegen der Ausbildung ist es auch, Qigong als Bestandteil der Selbstkultivierung in den eigenen Lebensalltag integrieren zu lernen. während der Qigongausbildung ist es für die Studenten zudem möglich, das diverse Angebot meiner Wochenkurse in Qigong und TaiChi in Arlesheim und Dornach zu Sondertarifen zu nutzen.

Einführung in die Chinesische Medizin:

- das Konzept von Yin und Yang
- das Qi
- Bedeutung, Funktion bzw. Aufgabe des Qi
- die Haupt-Qi-Arten
- Jing, Qi, Shen, die drei Schätze des Menschen
- Blut und Körpersäfte
- die Organe des Menschen und das Leitbahnsystem
- die acht Grundmuster: Erscheinungsformen von Yin und Yang
- die fünf Wandlungsphasen und der nährende/kontrollierende Kreislauf
- die einzelnen Wandlungen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und die typologische Entsprechung.
- erfahrbare Anatomie

Voraussetzungen für die Teilnahme:

durchschnittliche körperliche und geistige Stabilität und Belastbarkeit.

Interesse und Offenheit sich auf die Thematik einzulassen und sie auch im Selbststudium zu vertiefen (min. 30 Min/ täglich)

Zielgruppe:

Naturärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Sport-und Grundschullehrer, Leute die sich persönlich intensiv mit Qigong auseinandersetzen möchten.

Überblick der Übungssysteme in den drei Ausbildungsjahren

-**Zhan zhuang gong / (stehende Säule)** nach Meister Zhi-Chang Li

-**die fünf Räder** („meditatives Schwanken“/Qigong Yangsheng)

-**die 6 heilenden Laute/** Reinigungsübungen für die Organe (Tao-Yoga).

-**die fünf Organübungen** (Yi Xue Zang Fu Qigong)
nach Meister Wu Runjin)

-**„Ma-Qigong“** (Tian Shen Gong /nach Meister Wu Runjin)

- **die 8 inneren Brokate /**
- Qigong Yangsheng diverse Übungen des Yi Qi Gong
- (Stille Qi Gong) nach Meister Zhi-Chang Li

-**Atemschulung** aus dem Tao Yoga und Nei-Dan-Gong:

- der Atem und die fünf Vertiefungen
- die 4 Atemweisen
- Eisenhemd ChiKung I

-**Duft-Qigong** (Xiang Gong /1. Teil und 2. Teil)
nach Meister Wenchu Jin

-**die acht Brokate** (Baduan Jin / nach Meister Wu Runjin)

-**TaiChi-Kranich-Qigong** / nach Meister Wu Runjin

-**das Spiel der fünf Tiere** (Yi Xue Wu Qin Xi)
nach Meister Wu Runjin

-**Wildgans-Qigong** (nach Meister Wu Runjin)

-Aus den daoistischen Drachenübungen (Long Zi Jue der daoistischen Drachentorschule (nach Meister Shen Xijing)

-der goldene (glänzende) Drache

-der blaue Drache

-der grüne Drache

-der rote Drache

-der gelbe Drache

-diverse Aufwärmübungen für Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln:
(aus dem Nei-Dan-Gong/ den Körper durchlässig machen um die Essenz zu nähren)

**-Meridiandehnungen, Klopfmassagen
und Schüttelmeditationen**

(aus Nei-Dan-Gong und Tao-Yoga)

Stundenplan/ Einteilung der AusbildungsWochenenden (Änderungen vorbehalten):

Erstes Ausbildungsjahr 2019/2020

(von 12. Oktober 2019 bis 20. September 2020)

(Schwerpunkt-Thema: „Erarbeitung eines Grundverständnisses der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) Grundkenntnisse um das Qigong, Einstudierung von diversen Bewegungsformen sowie Übungen des stillen Qigong.

Erstes Ausbildungswochenende: 12. / 13. Oktober 2019

Samstag und Sonntag: (Praxis: Unterer Zielweg 117 /Dornach)

- Grundlegendes im daoistischen Denken

das Yin und Yang / Theorie I (mit praxisbezogenen Übungen).

Vorübungen zur Ausrichtung von Körper und Geist:

- Aufwärmübungen zum Öffnen der Gelenke, zur Dehnung und Stärkung von Sehnen, Bänder und Muskeln.
- (Zhan zhuang gong / stehende Säule)
- Zwischen Himmel und Erde (Verbindung der drei Dantian)
- Bewegungsübungen zum Yin/Yang-Prinzip (NeidanGong)

Referenten: Thomas Gold, (Claudia Schraner)

Zweites Ausbildungswochenende: 16. / 17. November

Samstag: die fünf Organübungen (Yi Xue Zang Fu Qigong)

Sonntag: TCM-Theorie: die fünf Wandlungen (und ihre Kreisläufe)
Qi, Blut, Jing, Shen und die Säfte.

-Stilles Qigong (NeiGong)

(u.a. die drei vorbereitenden Übungen

Sammeln des Himmels-Qi, Sammeln des Erd-Qi.)

Referenten: Thomas Gold, Claudia Schraner

Drittes Ausbildungswochenende: 14. / 15. Dezember

Samstag: die fünf Organübungen (Yi Xue Zang Fu Qigong)
(Wiederholung): die fünf Räder („meditatives Schwanken“/Qigong
Yangsheng)

Sonntag: TCM-Theorie: die fünf Wandlungen Teil 1
die 6 heilenden Laute/ Reinigungsübungen für die Organe / Teil 1
(Tao-Yoga / Meister Mantak Chia).

Referenten: Thomas Gold,

Viertes Ausbildungswochenende: 18. / 19. Januar 2020

Samstag : das Spiel der fünf Tiere (Yi Xue Wu Qin Xi) Teil 1

Sonntag : - **die 6 heilenden Laute**/ Reinigungsübungen für die Organe
/ Teil 2 (Tao-Yoga / Meister Mantak Chia).

Referent: Thomas Gold,

Fünftes Ausbildungswochenende: 15. 16. Februar 2020

Samstag: Meridiandehnungen /Klopfmassagen 1. Teil
das Spiel der fünf Tiere (Yi Xue Wu Qin Xi) Teil 1

Sonntag: Nei-Gong: der Atem und die fünf Vertiefungen (1 Std)

TCM-Theorie: Das Leitbahnsystem: die Organuhr und die
Organmeridiane (Teil 1)

Referenten: Thomas Gold, Claudia Schraner

Sechstes Ausbildungswochende: 21. / 22. März 2020

Samstag: Meridiandehnungen /Klopfmassagen
(Wiederholung)

„Ma-Qigong“ (Tian Shen Gong /nach Meister Wu Runjin)

Sonntag:-Nei-Dan-Gong Bewegungsübungen und
meditative Übungen (2. Teil)

Referent: Thomas Gold,

1. Intensivseminar von Freitag 17. April /13 Uhr bis Sonntag 20. April /13 Uhr 2018 im Hotel / Restaurant zum goldenen Hirschen -Rigi Klösterli in Arth

**-Thema TCM: die acht Grundmuster: Erscheinungsformen von Yin
/Yang.**

**-Atem- und Kalligraphie: meditative Übungen mit Tusche und
Pinsel. Atem und „Klänge der Wandlungen“**

-MiDei (Reissack) herstellen und anwenden in div.Klopfmassagen

**-Anwendung sämtlicher Übungen die in den Seminaren 1-6
gelernt wurden (zusätzliche Vertiefungen)**

Referenten: Thomas Gold, Claudia Schraner

Siebttes Ausbildungswochende: 9. 10. Mai 2020

Samstag: die acht Brokate (Baduan Jin) Teil 1

Sonntag: die 8 inneren Brokate /Qigong Yangsheng Teil 1
Nei-Gong/ Atemmeditationen

Referenten: Thomas Gold

Achtes Ausbildungswochende: 20. / 21. Juni 2020

Samstag: die acht Brokate (Teil 2)

Sonntag: die acht inneren Brokate (Qigong Yangsheng) Teil 2
Nei-Gong /stilles Qigong / Atem- und Kalligraphie: meditative
Übungen mit Tusche und Pinsel. (Teil 1)

Referenten: Thomas Gold

Neuntes Ausbildungswochende: 15. / 16. August 2020

Samstag: TaiChi Kranich Qigong(Teil 1)

Sonntag: Der Tee (Einführung in den Teeweg)

Referenten: Thomas Gold, Katrin Gold

Zehntes Ausbildungswochende: 19. / 20. September 2020

Samstag: TaiChi Kranich Qigong(Teil 2)

Sonntag: Nei-Gong /stilles Qigong / Atem- und Kalligraphie: meditative
Übungen mit Tusche und Pinsel. (Teil2)

Referent: Thomas Gold

