



Qi Gong – Reise durch die Elemente Der Schlüssel zur Gesundheit und Wohlbefinden



Alles ist in uns!

Die fünf Elemente sind der Schlüssel zur Gesundheit und Wohlbefinden.

Erleben und erfahren Sie die Kraft des alten chinesischen Konzeptes, ein Teil der chinesischen Medizin.

Durch das Wissen der Elemente lernen wir die Energie auszugleichen und unser inneres, sowie äußeres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Krankheiten sowie Blockaden können sich auflösen und verschwinden. Es entsteht eine Balance von Körper und Geist und wir erlangen inneren Frieden und geistige Klarheit.

In dieser Kursreihe lernen Sie die Elemente kennen, erfahren die Hintergründe aus der traditionellen chinesischen Medizin, Übungen zu den Elementen, Ernährungsempfehlung, sowie Möglichkeiten zum Ausgleichen und umzusetzen.

Wir lernen uns durch die Reise der Elemente besser kennen und diese Erfahrung kann im Leben und Alltag integriert werden.

Für Interessierte, Therapeuten oder Trainer.

Die 5 Module können dann mit einem 6 Modul und Prüfung abgeschlossen werden und wird mit einem Zertifikat – Qi Gong der Elemente Übungsleiter ausgezeichnet und befähigt diese Übungen an andere weiterzugeben.

Qi Gong der Elemente Kursleiter-Ausbildung



Qi Gong der Elemente ist eine Übungsreihe, die uns wieder an den Ursprung zurück bringt. Die fünf Elemente sind die Grundbausteine des Lebens. Sind sie nicht im Gleichgewicht, kommt es zu Störungen.

Qi Gong der Elemente besteht aus Übungen, verbunden mit der Atemtechnik, Heillauten und Akupressur. Wir erlangen dadurch inneres Gleichgewicht, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und nutzen die Chancen, welche die jeweilige Zeit uns bietet.

In dieser Ausbildung werden wir ein Jahr gemeinsam durchlaufen und die Jahreszeiten und die entsprechenden Elemente mit dazugehörigen Übungen kennen lernen.

Die Grundlagen des Qi Gong, der traditionellen chinesischen Medizin, Wirkung der einzelnen Übungen auf die Organe und Körper und Geist, sowie Akupressurtechniken, Lauteübungen und verschiedenen Meditationstechniken und Unterrichtstechniken werden vermittelt.

Die Ausbildung findet an 6 Wochenenden statt indem die 5 Übungsformen und die Grundlagen vermittelt werden und am Ende des findet ein Prüfungswochenende statt und wird mit einer Prüfung (schriftlich und praktisch) abgeschlossen.

Diese Ausbildung richtet sich an alle Interessierte, die Qi Gong intensiver kennen lernen wollen, den Weg zu sich selbst und das innere Gleichgewicht finden wollen, oder Trainer oder Therapeuten, die es selbst weitergeben wollen. Die Übungen können in allen Unterrichtsstunden mit eingebaut oder ergänzt werden. Für alle Altersgruppen. Ohne Vorkenntnisse

Mein Anliegen ist es, sich und den Körper mehr zu verstehen, die Einflüsse der Natur und die Zusammenhänge von Körper Geist und Seele kennen zu lernen und vor allem sein inneres Gleichgewicht wieder zu finden.

Die Wochenenden können auch einzeln gebucht werden.

Um das Modell der fünf Elemente zu verstehen, ist es sinnvoll die ganzen Elemente zu durchlaufen. Denn es ist ein ganzheitliches System indem das eine in das andere übergeht und sich gegenseitig ergänzt, bzw. ausgleicht.

Modul I

Wir lernen die Grundlagen aus der Traditionellen chinesischen Medizin und Symbolik kennen, Erarbeiten uns die Grundhaltung des Qi Gong. Die Grundübungen aus dem Qi Gong werden vorgestellt und geübt und Übungen Element Wasser (Winter / Niere-Blase), mit den Besonderheiten des Elements , der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt und werden mit Akupressur und Lauteübungen ergänzt.

Sa-So Sa 9.00 Uhr -So 13 Uhr 15 UE

Modul II

Element Holz (Frühling / Leber-Gallenblase)
Übungen Element Holz , mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt und geübt und mit Akupressur und Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert.

Sa-So 9.00 – So 13 Uhr 15 UE

Modul III

Element Feuer (Sommer/ Herz-Dünndarm)
Übungen Element Feuer, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt und geübt und mit Akupressur und Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert

Sa-So 9.00 – So 13 Uhr 15 UE

Modul IV

Element Erde (Spätsommer/Magen-Milz)
Übungen Element Erde, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt und geübt und mit Akupressur und Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert

Sa-So 9.00 – So 13 Uhr 15 UE

Modul V

Element Metall (Herbst/Lunge Dickdarm)
Übungen Element Erde, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt und geübt und mit Akupressur und Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert

Sa-So 9.00 – So 13 Uhr 15 UE

Modul VI

Wir vertiefen die Grundlagen aus der Traditionellen chinesischen Medizin und Symbolik, sowie die Methodik und Didaktik werden erlernt zur Gestaltung und Durchführung eines eigenen Qi Gong Kurses. Vertiefung der erlernten Übungen und ergänzende Meditationen und Einsatz- und Kombinationsmöglichkeiten. Vorbereitung auf die Prüfung.

Sa-So 9.00 – So 13 Uhr

Prüfungswochenende

Es findet eine Didaktik-Prüfung in der Gruppe statt, sowie eine schriftliche und praktische Prüfung zum Erwerben des Übungsleiter-Zertifikates.

Kursleiterin

Manuela Xianya Jacob
Gesundheits- und Mentaltrainerin
Kraft und Fitnesstrainer (BGKV)
Body & Mind Trainerin
Qi Gong Lehrer, Dozentin bei Zheng Yi Dao
Leiterin Akademie für Sinchi und für fernöstl. Bewegungskunst
Masseurin und Ayurvedatherapeutin

