



**Die Ausbildung zum Kursleiter Qi Gong der Elemente
in Kooperation mit Praxis Aurora Starnberg und der
Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.**

in der Sportschule des Landessportbundes Hessen in Frankfurt

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.

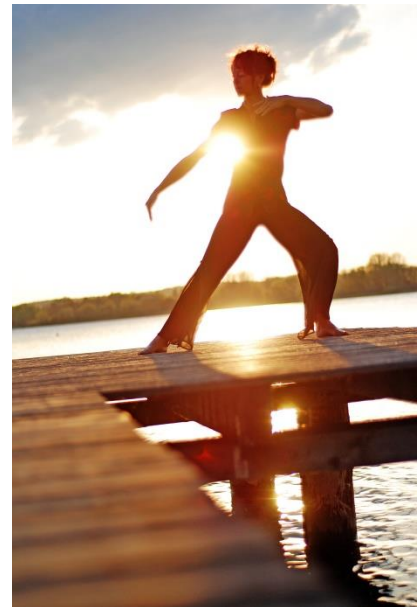
In dieser Ausbildung werden wir ein Jahr gemeinsam durchlaufen und die Jahreszeiten und die entsprechenden Elemente mit dazugehörigen Übungen kennen lernen.

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. Am Ende der Kursreihe findet ein Prüfungswochenende statt, bei dem die Ausbildung mit einer Prüfung (schriftlich und praktisch) abgeschlossen wird.

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.

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



Die fünf Elemente beinhalten:



Element Holz – der Frühling

Mit der aktiven Holzenergie können wir unser Potential entfalten und das verwirklichen, was in uns steckt.

Frühling, Sonnenaufgang, kleines Yang, Osten, grün, sauer, Augen; Leber und Gallenblase;
Gelassenheit, Wut und Ärger;
Verantwortlichkeit, Entscheidungskraft, Verwirklichung des Potenzials, Durchsetzungsvermögen;
Visionär, kreativ, motiviert.



Element Feuer – der Sommer

Durch die Kraft des Feuers können wir Liebe, Freude und Glück erleben.

Sommer, Mittagszeit, großes Yang, Süden, rot, bitter, Zunge; Herz und Dünndarm;
Lust, Ausgelassenheit, Hysterie und Ungeduld;
Liebe, Mitgefühl, Lebensfreude, Geistesfrieden, Freundschaft, glücklich sein;
Humorvoll, verspielt, zärtlich.



Element Erde – der Spätsommer

Durch die Kraft der Erde lernen wir für uns selbst und auch für andere zu sorgen.

Spätsommer, Ausgleich, ruhende Mitte, neutral, gelb, orange, süß, Lippen; Milz und Magen;
Mitgefühl, Güte, Nachdenken und Grübeln;
Geborgenheit, Loyalität, Mütterlichkeit, Sicherheit, Fürsorge;
Zentriert, stabil, bodenständig, vermittelnd.



Element Metall – der Herbst

Durch die Kraft des Metalls können wir von Dingen, die unwichtig sind und unwiderruflich vorbei sind Abschied nehmen –auch wenn es schmerzlich ist - und uns für Neues öffnen.

Herbst, Sonnenuntergang, kleines Yin, Westen, weiß, scharf, Nase; Lunge und Dickdarm;
Wahrheitsliebe, Rechtschaffenheit, Kummer und Trauer;
Klarheit, Abstand, Freiheit, Blick für das Wesentliche, Ordnung und Disziplin;
Aufrichtig, gerecht, kann loslassen.



Element Wasser – der Winter

Mit einer starken Wasserenergie verfügen wir über eine essentielle innere Kraft, die auch mit unserem Willen verknüpft ist. Sie hilft uns mit schwierigen Situationen umzugehen und uns immer wieder auf neue Situationen einzustellen.

Winter, Nacht, großes Yin, Norden, schwarz, dunkelblau, salzig, Ohren; Niere und Blase;
Vertrauen und Angst;
Ruhe, Entspannung, innere Kraft, Willenskraft, Entschlossenheit, Anpassungsfähigkeit;
Furchtlos, mutig, vertrauensvoll, sensibel und bescheiden.

Grundkurs Qi Gong

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

Modul I

Element Holz (Frühling / Leber-Gallenblase)

Übungen des Elements Holz , mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt, geübt und mit Akupressur sowie Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert.

Modul II

Element Feuer (Sommer/ Herz-Dünndarm)

Übungen des Elements Feuer, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt, geübt und mit Akupressur sowie Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert.

Modul III

Element Erde (Spätsommer/Magen-Milz)

Übungen des Elements Erde, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt, geübt und mit Akupressur sowie Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert.

Modul IV

Element Metall (Herbst/Lunge-Dickdarm)

Übungen des Elements Erde, mit den Besonderheiten des Elements, der dazugehörigen Organe und Funktionen und der Jahreszeit werden vorgestellt, geübt und mit Akupressur sowie Lauteübungen ergänzt. Außerdem werden verschiedene dazugehörige Meditationen praktiziert.

Modul V

Alle Elemente werden nochmals geübt. Anschließend findet eine Didaktik-Prüfung in der Gruppe statt, bei der die Teilnehmer das Praktizieren vor einer Gruppe/ an Teilnehmern demonstrieren stellen müssen.

Weiterhin findet eine schriftliche und praktische Prüfung statt.

Kursleiterin/Referentin:

Manuela Xianya Jacob

Qi Gong Lehrer, Mitglied im Verband für Tai Chi und Qi Gong

Dozentin bei Zheng Yi Dao

Gesundheits- und Mentaltrainerin

Kraft und Fitnesstrainer (BGKV)

Body & Mind Trainerin

Leiterin Liferforce-Schule für fernöstliche Bewegungskunst

Masseurin und Ayurvedatherapeutin



Zielgruppe: Trainer/innen, Übungsleiter/innen, therapeutische Berufe (Nachweis erforderlich)

Ort / Termin: Sportschule des Landessportbund Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

5 Ausbildungswochenenden (5 Module):

23. – 25.08.2019 (Grundkurs Qi Gong)

05. – 06.10.2019 (Element Holz)

09. – 10.11.2019 (Element Feuer)

18. – 19.01.2020 (Element Erde)

14. – 15.03.2020 (Element Metall)

Prüfungswochenende (Prüfung erfolgt schriftlich und praktisch):

16. – 17.05.2020

Referentin: Manuela Jacob

Gebühr: 1400,- € inkl. Unterlagen, Mittagessen samstags und sonntags und freitags Abendessen

Eine Zahlung in drei Raten (600€/400€/400€) ist möglich.

Ü/F im EZ in der Sportschule auf Nachfrage: 44,50 Euro/p. P./pro Nacht

Veranst.-Nr.: 24270

Weitere Informationen erhalten Sie bei der **Bildungsakademie** des Landessportbundes Hessen.
 Ansprechpartnerinnen sind für Sie: Ute Müller-Steck und Karen Zacharides
 Sie erreichen uns wie folgt:

Telefon: 069/6789-298

Fax: 069/6789-306

E-Mail: umueller-steck@sport-erlebnisse.de, kzacharides@sport-erlebnisse.de

Webseite: www.sport-erlebnisse.de



BILDUNGSAKADEMIE
 DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Bitte senden Sie uns bei Anmeldung den Nachweis Ihrer Grundqualifikation mit!

ANMELDUNG

Kurs-Titel: Ausbildung zum Kursleiter Qi Gong der Elemente		
Kurs-Nr.: 24270	Kurs-Ort: Frankfurt	Veranst.-Datum: 23.08.2019 – 15.03.2020
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):		Geb.jahr:
E-Mail-Adresse:		
Beruf:		Gebühr:
Ort, Datum		Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. der Erz.berechtigten)
Mitglied im Sportverein: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		Übungsleiter/in: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden.

ja nein