

ZIEL DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung vermittelt den Teilnehmenden (TN) wichtiges Basiswissen und verschiedene Übungen aus dem Bewegten und Stillen Qigong, so dass die TN befähigt werden, selbstständig Qigong-Kurse anzuleiten.

Wir ermöglichen die Ausbildung zur Qigong-Kursleiter*in und zum Qigong-Lehrer*in im modularen System. Das bedeutet, dass die Ausbildung flexibel ist – an persönliche und familiäre Phasen angepasst. Die Ausbildung wird somit in Präsenz-Modulen absolviert.

Zum Erreichen des Zertifikats „Kursleiter*in nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft“ (DQGG) benötigen Sie mindestens 260 Zeitstunden. Diese sind im Zeitraum von mindestens zwei Jahren zu absolvieren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Es gibt Pflichtmodule und es gibt Wahlmodule. Die finden Sie gekennzeichnet im Modulkalender auf der Homepage www.qigong-zwischen-den-meeren.com

Ab Oktober 2028 gibt es jährlich das Angebot einer Prüfung. Diese Prüfung kann, muss aber nicht abgelegt werden. Sie sind flexibel und bestimmen selber über den Zeitrahmen und über Ihre Lernschritte zum Erreichen des Zertifikats „Kursleiter*in oder Lehrer*in nach den Richtlinien der DQGG“.

WAS IST QIGONG?

Qigong ist ein chinesisches, ganzheitliches Übungssystem, bei dem wir selbst aktiv werden, unseren Körper und Geist zur Gesunderhaltung zu aktivieren und dadurch das Qi, die Lebensenergie, mobilisieren. Im Prozess des Übens nehmen wir wahr wie sich Bewegung, Atem und Vorstellungskraft verbinden. Das Erlernen strukturierter Bewegungsabläufe erfolgt mit großer Achtsamkeit und im fließenden natürlichen Wechsel von Spannung (im Yang) und Entspannung (im Yin). Unser gesamtes Faszien-System, das im engen Kontakt zu Geist und Seele steht, erhält eine geordnete Struktur. Dabei versuchen wir mit Freude und Offenheit unserem Anfängergeist immer wieder zu begegnen.

Beim Stillen Qigong und tauchen wir weiter ein ins Loslassen und tiefe Spüren. Wir nehmen unseren Körper bewusst wahr, so dass unser Geist stiller und unser Herz offener und leuchtender werden kann.

Innerhalb der Ausbildung wird die notwendige Theorie soweit wie möglich in Übungen erfahrbar gemacht. Dabei unterstützen uns Partner*innen-Übungen sowie ein lebendiger und wertschätzender Austausch auf Augenhöhe.



ANGELIKA HANSEN

Stettiner Straße 26
25704 Meldorf
0175 244 79 98
qigong-ausbildung-hamburg@gmx.de

MAREN SCHULT

Up den Pahl 16a
23843 Bad Oldesloe
0177 201 36 87
qigong-ausbildung-hamburg@gmx.de
Foto: © Martina Sandkühler



Scan Me

www.qigong-zwischen-den-meeren.com

QIGONG AUSBILDUNG

im Modulsystem*
ab 2026 in Hamburg

nach den Richtlinien der
DEUTSCHEN QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.



AUSBILDERINNEN
ANGELIKA HANSEN, MAREN SCHULT
sowie weitere Gastdozent*innen der DQGG

*Die Module können einzeln als Weiterbildungen besucht werden, ohne eine gesamte Ausbildung zu absolvieren.

www.qigong-zwischen-den-meeren.com

TERMINE 2026 - 2027

30. Oktober – 1. November 2026

Basis 1

in Bad Oldesloe

28./29. November 2026

Basis 2

16./17. Januar 2027

Stilles Qigong

6./7. Februar 2027

Kranich 1

20./21. Februar 2027

Wandlungsphasen Metall und Wasser

6./7. März 2027

Anatomie

mit Dr. Norbert Staab

20./21. März 2027

Kranich 2

10./11. April 2027

Wandlungsphasen Holz und Feuer

24./25. April 2027

Pädagogik, Didaktik in der Erwachsenenbildung

22./23. Mai 2027

Wandlungsphase Erde und das Becken

12./13. Juni 2027

Kranich 3

3./4. Juli 2027

Gehen

28./29. August 2027

Kranich 4

4./5. September 2027

Dynamische Faszien und die Himmelsäule

18./19. September 2027

Sondermeridiane, Loosenings für alle Formen

16./17. Oktober 2027

Achtsamkeit

13./14. November 2027

Basis 1

27./28. November 2027

Taiji Qigong 1

11./12. Dezember 2027

Basis 2



KURSORT

Bethanien-Höfe, Sophie-Hurter-Saal (Veranstaltungsraum)
Martinistraße 45, 20251 Hamburg Eppendorf
Bad Oldesloe als Ausweichort

VORAUSSETZUNG FÜR DIE AUSBILDUNG

Vorerfahrung in Methoden der Körperwahrnehmung wie Qigong, Taijiquan, Yoga sind Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung zum/zur Kursleiter* in.
Diese Ausbildung befähigt Sie zur Durchführung von Qigong-Kursen.

ZU DEN INHALTEN

Lange Reihe:

18 Bewegungen von Taiji Qigong, Qigong der fünf Wandlungsphasen, Kranich Qigong 1-5

Kleine Übungen:

Seidenraupen-Übung, liegende und stehende Säule, Himmel und Erde, Übung für ein langes Leben, Atemblume, drei Regulationen, Qigong für Ältere, das Gehen im Qigong, Ursprung des Lichts, Meditationen

TCM- Basis:

Prinzipien des Qigong
Fünf Wandlungsphasen
Meridianverläufe und Sondermeridiane
Yin und Yang
Qigong bei Erkrankungen
Notfälle und Notfallpunkte
Akupressurpunkte, Selbstmassage
Grundlagen der Anatomie
Kompetenzen zur Vermittlung des Qigong
(Didaktik, Pädagogik, Lehrproben)

Diese Ausbildung umfasst keine ZPP Zertifizierung (Krankenkassen-Zulassung).

Die dazu notwendigen Kurse werden durch die DQGG gesondert angeboten.

KURSZEITEN

Samstags: 10 Uhr - 17 Uhr (1 Std Mittagspause)
Sonntags: 10 Uhr - 17 Uhr (1 Std Mittagspause)

KOSTEN

Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft erhalten eine Ermäßigung.

Jedes Modul kostet ermäßigt 175 €

Jedes Modul kostet ohne Ermäßigung 195 €

Kosten pro Stunde 14,58€ / 16,25€

Zuzüglich einer Prüfungsgebühr von 190 €

Die Wochenenden sind als Weiterbildung einzeln buchbar zum oben genannten Preis.