

Ausbildungsbestätigung

Hiermit bestätigen wir

Frau Mia Müller

**die Teilnahme an der Taiji & QiGong
Wochenend-Ausbildung
vom 21.01.2023 - 13.07.2024**

Die Ausbildung umfasste 140 Stunden.

I. Theoretische Ausbildungsinhalte:

- Taiji und QiGong Theorie und Philosophie
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Die Meridian Lehre und das Yin Yang Prinzip
- Didaktik / Pädagogik für QiGong
- Anatomie / Physiologie für QiGong

II. Praktische Ausbildungsinhalte Qigong Übungssysteme

- Stilles QiGong (Jinggong)
- Bewegtes QiGong (Donggong)

München Dornach, den 31.7.2024


Dokuho J. Meindl 
Leiter des Ausbildungszentrums 

III. Formen und theoretische Grundlagen

- Gesundheits-QiGong „Ma Wang Dui“ QiGong nach König Ma

Theorie:

- Schwerpunkte und Wirkungsweise der Übungen
- Meridiane in Verbindung zu den einzelnen Formen
- Die Organuhr der Chinesischen Medizin

- Die 5 Formen des Taiji QiGong im Gehen & Die Formen der Großen Harmonie

Theorie:

- Ursprung und Wirkung von Taiji und QiGong
- Die universellen Grundregeln des Taiji
- QiGong Philosophie

- Chan Mi Qi Gong Das geheime Zen QiGong

1. Hu Ji Gong - Das Wirbelsäulen QiGong
2. Hui Gong - Das Weisheits-QiGong
3. Yin Yang He Qi Fa - Yin & Yang Ausgleich

Theorie:

- Zen-Buddhistische Philosophie
- Ursprung und Philosophie des Yin - Yang Prinzips
Yin-Yang Balance und Ungleichgewicht

- Paojian QiGong Die 12 Übungen der Gesundheit & Cansi Gong - Die Seiden-Übungen

Theorie:

- QiGong Bewegungsprinzipien
- Ausgleich von Yin und Yang
- Akupressur Punkte am Kopf und Nacken

- **Wu Xing Xi**
Die fünf Tiere der Wudang Schule
Die Schildkröte

Theorie:

- Wirkungsweise der Bewegungen
- Das Element Wasser
zugehörige Meridiane und Punkte
- QiGong Philosophie - Basiswissen des Daoismus

- **Shiba Shi Fa**
Die 18 Formen der Harmonie

Theorie:

- Spezifische Wirkungen der Übungen
- Essenz der QiGong und Taiji Übungen

- **Die Kraft des Seidenspinnens & Nei Gong**
Stilles QiGong der inneren Alchemie

Theorie:

- Historie und Prinzipien des Daoismus
- Das Yin-Yang Prinzip - Überschuss und Mangel

- **Didaktik und Unterrichtsführung des QiGong**

Inhalte:

- Didaktik und Methodik des QiGong Unterrichts
- Erarbeitung von Lernzielen
- Erstellen eines Unterrichtskonzepts
- Aufbau von Unterrichtsstunden