

# Rücken Qi Gong - LehrerAusbildung

## Das Besondere:

- kompakte Ausbildung
  - 200 UE in ca. 18 Monaten (8 Wochenenden + 1 Basis- und 2 Aufbaukurse)
- auf den „westlichen“ Lehrer und den „westlichen“ Schüler / Patienten / Kunden ausgerichtetes Konzept
- mit authentischen taoistischen Gesundheitsübungen
- und einem klaren Methodenkonzept inkl. ausführlicher Unterlagen
- mit dem Abschluss: „Rücken Qi Gong-Lehrer – LIZENZ“

# mögliche Zielgruppen / Orte für Rücken Qi Gong

- eigenes Bewegungsstudio
- Physiotherapiepraxen
- Firmen
- Fitness-Clubs
- Rehazentren
- Schulen
- Volkshochschulen
- Kitas
- Hotels
- etc.

- - **Eigenkompetenz**
  - z.B. technisch exaktes Erlernen von authentischen Qi Gong-Übungen
- - **Fachkompetenz**
  - z. B. Erlernen wichtiger Qi Gong-Prinzipien und deren Beziehung zu westlichen Erkenntnissen aus der funktionellen Anatomie und Biomechanik
- - **Methodenkompetenz**
  - z. B. Erlernen möglicher Methoden zur Vermittlung von Rücken Qi Gong-Übungen
- - **Umsetzungskompetenz**
  - z. B. Entwicklung von eigenen Strategien zur Umsetzung von Rücken Qi Gong in verschiedenen Märkten (Gesundheit, Bewegung, Fitness, Tourismus u. a.)

# Inhalte – Praxis

- 1) 24 Rücken Qi Gong-Übungen / Teil 1: Wirbelsäule
- 2) 24 Rücken Qi Gong-Übungen / Teil 2: Schultern & Arme
- 3) 24 Rücken Qi Gong-Übungen / Teil 3: Becken & Beine
- 4) 24 Rücken Qi Gong-Übungen / Teil 4: Sitzen
- 1 – 3 Wiederholung / Vertiefung / Anwendung
- 1 – 4 Technik / Methodik / Korrektur
- 1 – 4 verwendete Methoden u. a.: Videoanalysen, Lehrübungen, verschiedene Methoden der Körperwahrnehmung, verschiedene Methoden der Gruppen- und Einzelarbeit
- 5) Baduanjin = Die 8 Brokate
- 6) Die Kleine Harmonie = Die 5 Elemente
- 7) Stilles Qi Gong
- 8) Taoistische Meditation
- 9) Makko Ho = Meridianstretching
- 10) Einführung in das Tai Chi Chuan (Yang-Stile)
  
- A) Die Prinzipien der Körperhaltung im (Rücken) Qi Gong
- B) Die (funktionellen) Bewegungsprinzipien der Spiraldynamik im (Rücken) Qi Gong  
 Füße / Beine-Becken / Wirbelsäule / Schultern-Arme-Hände / Kopf
- C) Die (energetischen) Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan im (Rücken) Qi Gong  
 Füße / Beine-Becken / Wirbelsäule / Schultern-Arme-Hände / Kopf
- D) (Rücken) Qi Gong mit verschiedenen Zielgruppen
- E) Atemtypen im Qi Gong
- F) (Rücken) Qi Gong als Bewegungskunst

# Inhalte - Theorie

- 1) Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen unserer und der asiatischen „Kultur“
- 2) Die Geschichte und theoretischen Aspekte der Chinesischen Medizin
- 3) Die Lehre von Yin und Yang
- 4) Die Lehre vom Qi
- 5) Die Theorie der Fünf Elemente
- 5) Theoretische Aspekte zur Meditation
- 6) Theoretische Aspekte des (Rücken) Qi Gong
- 7) Spiraldynamik & (Rücken) Qi Gong - untere Extremität
- 8) Spiraldynamik & (Rücken) Qi Gong - Wirbelsäule
- 9) Spiraldynamik & (Rücken) Qi Gong - obere Extremität
- 10) Die Umsetzung von (Rücken) Qi Gong im präventiven und kommerziellen Bereich

## Rainer Hofmann

- Bachelor of Arts in Physical Education mit Schwerpunkt Exercise Physiology (Washburn University)
- Health & Fitness Instructor des American College of Sports Medicine (ACSM)
- Strength & Conditioning Specialist der Strength and Conditioning Association (NSCA)
- Grundschullehrer
- Qi Gong und Tai Chi Chuan seit 1997
- Qi Gong-Lehrer
- Tai Chi Chuan-Lehrer (Yang-Stile)
- entwickelt 2002 Rücken Qi Gong aus traditionellen, authentischen Qi Gong-Übungen



## Helko Brunkhorst

- Sportwissenschaftler
- Sporttherapeut (Orthopädie, Innere Erkrankungen)
- Ernährungsberater - 5 Elemente Ernährung
- Inhaber des Trainer- und Therapeuten-Netzwerkes *bewegungsart* in Berlin
- Dozent für verschiedene Institutionen
- Qi Gong und Tai Chi Chuan seit 1993
- Qi Gong-Lehrer
- Tai Chi Chuan-Lehrer (Yang-Stile)
- entwickelt 2002 Rücken Qi Gong aus traditionellen, authentischen Qi Gong-Übungen
- Autor des Buches „Rücken Qi Gong“ (Joy-Verlag 2009)



# Termine 2013/2014

- 26. / 27. Januar 2013      Aufbaukurs Arme
- 09. / 10. Februar 2013    Aufbaukurs Beine

---

- 09. / 10. März 2013      LehrerAusbildung 1
- 27. / 28. April 2013      LehrerAusbildung 2
- 01. / 02. Juni 2013        LehrerAusbildung 3
- 14. / 15. September 2013   LehrerAusbildung 4
- 16. / 17. November 2013    LehrerAusbildung 5

---

- 25. / 26. Januar 2014      LehrerAusbildung 6
- 15. / 16. März 2014        LehrerAusbildung 7
- 17. / 18. Mai 2014         LehrerAusbildung 8
- 28. Juni 2014                LehrerAusbildung – Prüfung
  
- *Samstags: 09.00 – 17.00 Uhr*
- *Sonntags: 09.00 – 15.00 Uhr*

# Kosten

- 1690,-€ (zzgl. gesetzl. MwSt.)
- 1490,-€ (zzgl. gesetzl. MwSt.) für die ersten 8 Anmeldungen

## ODER

- 199,-€ (zzgl. gesetzl. MwSt.) pro WE (8) + 200,-€ Prüfungsgebühr
- 179,-€ (zzgl. gesetzl. MwSt.) pro WE (8) + 150,-€ Prüfungsgebühr für die ersten 8 Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre/Deine  
Rückmeldung und schicken Ihnen/Dir  
gern die ausführlichen Ausbildungs-  
unterlagen zu!

*Ihr/Dein bewegungsart - Team*

bewegungsart

Bölschestrasse 10 / 12587 Berlin

fon 0049 (0)30 64958282

fax 0049 (0)30 64958283

mail [info@bewegungsart.de](mailto:info@bewegungsart.de)

[www.bewegungsart.de](http://www.bewegungsart.de)