

Kursleiter Ausbildung



Schule für TAI CHI und Qi Gong
Stubenrauchstr. 63
12161 Berlin-Friedenau
030. 822 24 34
U-Bahnhof Friedrich-Wilhelm-Platz

Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Qi Gong

Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Tai Chi Chuan

Leitung: Pia Bitsch

Veranstaltungsort: Schule für Tai Chi Chuan und Qi Gong, Berlin

Tai Chi Chuan und Qi Gong finden in der Gesundheitsförderung und Prävention zunehmend Akzeptanz. Damit die wohltuenden und gesundheitsfördernden Aspekte wirkungsvoll vermittelt werden können ist es wichtig, dass die Übungen von fundiert ausgebildeten Personen unterrichtet werden.

Dieses Ausbildungskonzept ist Ergebnis meiner über 30 jährigen Praxis als Bewegungstherapeutin, Entspannungspädagogin und Dozentin für Tai Chi und Qi Gong und stellt eine Synthese zwischen den präzisen, östlichen Bewegungsformen und Meditation und der westlichen Entspannungspädagogik und Bewegungsanalyse her. Bevorzugt wendet sich die Ausbildung an Personen, die über eine abgeschlossene Berufsausbildung im sozialen, psychologischen, medizinischen und/oder pädagogischen Bereich verfügen und in einem dieser Fachgebiete tätig sind - vor allem aber an Menschen, die aufrichtig Interesse an eigener Körpererfahrung und Entwicklung haben.

Das Curriculum der Ausbildung erfüllt die Qualitätsstandards der sog. AALL, den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien des „Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.“ und bietet somit die Grundlage für eine Zertifizierung als KursleiterIn. Das Landesamt für Gesundheit und Soziales in Berlin hat dieses Ausbildungsprogramm als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt.

Um Flexibilität bei der Zeitplanung und Schwerpunktsetzung der einzelnen TeilnehmerInnen zu gewährleisten, findet die Ausbildung im **Modulsystem** statt :

In Wochenendseminaren in Berlin werden die grundlegenden theoretischen Themen unterrichtet wie z.B. Traditionelle Chinesische Medizin, Physiologie, Pädagogik und Didaktik. Regelmäßige Übungspraxis, Training und Korrektur finden ebenfalls in Berlin und/ oder während der einwöchigen Seminare auf Sylt statt.

Voraussetzungen :

Die Ausbildung wendet sich bevorzugt an Berufstätige aus einem sozialen, therapeutischen oder pädagogischen Bereich, an Menschen mit Bewegungsfreude und Interesse an eigener Körpererfahrung und Entwicklung.

Vor Aufnahme der Kursleiterausbildung ist eine mindestens zweijährige Vorerfahrung von Qi Gong, Tai Chi Chuan oder anderen körperorientierten Übungswegen / Entspannungstechniken erforderlich und eine gute körperliche Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Um das Ausbildungsziel zu erreichen, ist eine selbstständige, regelmäßige Übezeit unerlässlich. Die Eignung zur Teilnahme an der Ausbildung kann in einem persönlichen Gespräch geklärt werden, nachdem Sie in meinem Unterricht in Berlin oder während eines Seminars auf Sylt teilgenommen haben.

Ausbildungszeitraum, Unterrichtsstunden und Ausbildungsinhalte:

Qi Gong Kursleiterausbildung:

Der Ausbildungszeitraum beträgt mindestens 2,5 Jahre mit mindestens 250 Stunden (a 60 min)

70 Stunden werden durch die Teilnahme am theoretischen Unterricht/ Module erreicht.

180 Basisstunden werden durch die regelmäßige Teilnahme am Unterricht in Berlin (1 x wöchentliche Teilnahme entspricht 50 Stunden pro Jahr) und/oder durch den Besuch der einwöchigen Seminare auf Sylt (45 UE pro Seminar) erreicht.

Ausbildungsinhalt Theorie :

Anatomie, Bewegungsphysiologie, Bewegungsanalyse, Bewegungspädagogik;
Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Rolle des Qi Gong innerhalb der TCM.
Entspannungspädagogik, Stressbewältigung, Psychoneuroimmunologie, Achtsamkeit, Atmung
Philosophie, Didaktik und Methodik

Ausbildungsinhalt Praxis:

Meditation /Stilles Qi Gong / Übungen im Sitzen und Liegen

18 fache Bewegungsübungen Teil I und II , Ba Duan Jin – Die Acht Brokate

Zehn Meditationen vom Berg Wudang, 5 Elemente Übung , 10 er Form u.a. nach Absprache

Tai Chi Chuan Kursleiterausbildung

Der Ausbildungszeitraum beträgt mindestens 3 Jahre mit mindestens 300 Stunden (a 60 min)

90 Stunden werden durch die Teilnahme am theoretischen Unterricht / Module erreicht.

210 Basisstunden werden durch die regelmäßige Teilnahme am Unterricht in Berlin (1x wöchentliche Teilnahme entspricht 50 Std. pro Jahr) und durch den Besuch der einwöchigen Seminare auf Sylt (36 Stunden pro Seminar) erreicht.

Ausbildungsinhalt Theorie :

Anatomie, Biomechanik, Bewegungsphysiologie, Bewegungsanalyse, Bewegungspädagogik
Dreidimensionale Bewegungskoordination
Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin / TCM
Entspannungspädagogik, Stressbewältigung, Psychoneuroimmunologie, Achtsamkeit, Atmung
Philosophie, Didaktik und Methodik

Ausbildungsinhalt Praxis:

Meditation , Taiji – Qi Gong /18 fache Bewegungsübungen Teil I und II

10 er Form, 24 er Form , evtl. 48 er Form

Fächerform , Grundlagen Waffenformen

Grundlagen Pushing Hands u.a. nach Absprache

Aufbau der Ausbildung:

Die **Module** finden 2–3 x jährlich an Wochenenden in meiner Schule in Berlin statt.

Der Schwerpunkt dieser Module liegt in der Vermittlung der Theorie, die jedoch stets und unmittelbar in die Qi Gong und Tai Chi Praxis umgesetzt wird.

Zudem werden die erforderlichen Übungsreihen vorgestellt, geübt und deren medizinischen Wirkungen auf den Körper besprochen und erfahren.

Die Module 1 - 6 behandeln Themen, die für beide Ausbildungsrichtungen (Qi Gong und Tai Chi) obligatorisch sind. Eine Trennung der Gruppen und Schwerpunkte findet ab Modul 7 statt.

In den **Basisstunden** werden Qi Gong Übungsreihen / Tai Chi Formen erlernt, vertieft und korrigiert.

TeilnehmerInnen aus Berlin erreichen die erforderlichen Basisstunden durch regelmäßige, wöchentliche Teilnahme am Unterricht in meiner Schule (1 x wöchentliche Teilnahme entspricht ca. 50 Stunden im Jahr). Empfehlenswert ist der zusätzliche Besuch eines oder mehrerer Sylt Seminare während der Ausbildungszeit.

TeilnehmerInnen, die nicht am Unterricht in Berlin teilnehmen können,

sollten während der Ausbildungszeit mindestens 4 einwöchige Sylt Seminare einplanen, um die erforderliche Praxis und Stundenzahl zu erreichen. Sollte dies zeitlich nicht möglich sein, können die Basisstunden und damit die gesamte Ausbildung, über einen längeren Zeitraum gestreckt werden.

Termine und Inhalt der Module siehe Seite 6

Die Teilnehmerzahl beträgt 8 - 14 Personen

Prüfung und Zertifikat :

Mit dem Erreichen eines qualifizierten Übungsniveaus und der erforderlichen Unterrichtsstunden , kann die Anmeldung zur Prüfung erfolgen.

Nach erfolgreicher Lehrprobe und schriftlicher Überprüfung wird ein **Kursleiter-Zertifikat** ausgehändigt.

Die Ausbildung erfüllt die Anforderungen der „AALL“, den allgemeinen Ausbildungs- Leitlinien des „Deutschen Dachverbandes für Qi Gong und Taijiquan e.V.“.

Der Abschluss als Kursleiterin/ Kursleiter für Qi Gong bzw. Tai Chi Chuan, befähigt zur selbstständigen Leitung von Kursen, auch in öffentlichen Einrichtungen (VHS, Kliniken) oder die Integration in das eigene Berufsfeld.

Zudem kann bei geeignetem Grundberuf eine Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden und damit eine Bezuschussung ihres Kursangebotes nach § 20/Prävention erfolgen (siehe GKV Leitfaden- Prävention)

Kosten der Ausbildung:

Gesamtkosten für die Module Qi Gong : 1820,00 €
Gesamtkosten für die Module Tai Chi : 2140,00 €
Gesamtkosten Module Qi Gong **und** Tai Chi: 2400,00 €

Hinzu kommen die Kosten für den regulären Unterricht/ Basisstunden in Berlin und / oder für Teilnahme an den Seminaren auf Sylt.

Etwa 3 Monate vor dem anstehenden Modul erhalten Sie eine Rechnung, die Kosten sind also nicht im Ganzen und nicht im Voraus zu entrichten. Die Aushändigung eines Scripts, die Anmelde- und Prüfungsgebühren sind inklusive.

Dozentin / Ausbildungsleitung:

Pia Bitsch, Jahrgang 1960
Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong
(zertifiziert vom DDQT, Netzwerk Deutschland und TCFE)
Bewegungstherapeutin und Entspannungspädagogin,
Heilpraktikerin, Spiraldynamik® Fachkraft



Nach einigen Jahren Tanztraining, begann ich 1982 mit dem intensiven Studium der östlichen Bewegungs- und Kampfkünste. Hier flossen meine Interessen und Leidenschaften zusammen: meine Ausbildungen im medizinischen- und bewegungstherapeutischen Bereich und meine Freude an der Bewegung. 1986 gründete ich die „Schule für Tai Chi Chuan und Qi Gong“ in Berlin- Friedenau. Seither arbeite ich hauptberuflich als Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong und bin als Bewegungstherapeutin und Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig.

Ausbildungen und Fortbildungen ua. durch Dr. J. Zöller, Prof. Sui Qingbo und Lena du Hong, Liu Ya Fei, Luis Molera, Yang Zhen He und während eines Trainingsaufenthaltes in China. Seit 2002 trainiere ich regelmäßig mit Lin Qiuping und Yanglon Li und bin Lehrbeauftragte der Taiji & Wushu Academie Europe / Dragonculture. Mitglied und zertifizierte Lehrerin und Ausbilderin des DDQT, des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland und des TCFE (Taichifederation Europa). Ausbildung zur Bewegungstherapeutin und Entspannungspädagogin durch Jim Spira, Institute for Educational Therapy, Berkeley, 1987 – 89
Heilpraktikerin / Homöopathin seit 1988
Dozentin der Akademie am Meer / Sylt seit 1995.
Praxis der Zen Meditation seit 1996
Spiraldynamik® Fachkraft, Ausbildung und Fortbildungen seit 2010

Erfolgreiche Teilnahme an europäischen Tai Chi Meisterschaften:
Europameisterschaft in St. Petersburg / Russland 2004 :
4. Platz Yang Stil (24 er Form)
Europa – Taichi – Turnier in Paris 2006 :
2. Platz 48 er Form, 3. Platz Fächerform, 3. Platz Stockform

	Std.	Kosten in €	Inhalt der Module	Inhalt der Module
Modul 1 Sa + So 2017 Berlin	10	260	Kursleiterausbildung Qi Gong 70 Std. Einführung - Übungsprinzipien + Regulierungen Aufrichtung, Dynamische Haltung, Wirbelsäule Bewegungsentwicklung, Bewegungsphysiologie	Kursleiterausbildung Tai Chi Chuan 90 Std. Einführung - Übungsprinzipien+ Regulierungen Aufrichtung, Dynamische Haltung, Wirbelsäule Bewegungsentwicklung, Bewegungsphysiologie
Modul 2 Sa + So 2018 Berlin	10	260	Anatomisch funktionelle Verbindung zw. Fuß, Becker und Hüftgelenk und Integration in die Qi Gong Praxis Bewegungsanalyse Stehen / Grundschrift Übungsprinzip "Steigen und Sinken"	Anatomisch funktionelle Verbindung zw. Fuß, Becken und Hüftgelenk und Integration in die TaiChi Praxis Bewegungsanalyse Stehen / Grundschrift Übungsprinzip "Steigen und Sinken"
Modul 3 Sa + So 2018 Berlin	10	260	Anatomisch funktionelle Verbindung zwischen Brustkorb, Schultern, Kopf und Arme Integrator in die TCC u. QG Praxis, Bewegungsanalyse Übungsprinzip "Öffnen und Schließen"	Anatomisch funktionelle Verbindung zwischen Brustkorb, Schultern, Kopf und Arme Integrator in die TCC u. QG Praxis, Bewegungsanalyse Übungsprinzip "Öffnen und Schließen"
Modul 4 Sa + So 2018 Berlin	10	260	Traditionelle Chinesische Medizin Grundlagen der TCM, Meridianlehre, Funktionskreise, Wandlungsphasen Übungsprinzip "Sammeln und Zerstreuen"	Traditionelle Chinesische Medizin Grundlagen der TCM, Meridianlehre, Funktionskreise, Wandlungsphasen Übungsprinzip "Sammeln und Zerstreuen"
Modul 5 Sa + So 2019	10	260	Entspannungspädagogik Stressbewältigung, Psychoneuroimmunologie, Meditation, Achtsamkeit, Atmung Übungsprinzip "Sammeln und Senken"	Entspannungspädagogik Stressbewältigung, Psychoneuroimmunologie, Meditation, Achtsamkeit, Atmung Übungsprinzip "Sammeln und Senken"
Modul 6 Sa + So 2019	10	260	Methodik, Didaktik, Gruppendynamik Leitungsfunktion, Gruppenprozesse Gestaltung und Strukturierung des Unterrichts	Methodik, Didaktik, Gruppendynamik Leitungsfunktion, Gruppenprozesse Gestaltung und Strukturierung des Unterrichts
Modul 7 Sa + So 2020 Berlin	10	260	Schwerpunkt Qi Gong: Philosophie, Klassische Texte Vertiefung der Übepinzipien und Praxis Wiederholung + Korrektur der Qi Gong Übungsreihen Prüfung Qi Gong	
Modul 8 Sa + So. 2020 Berlin	10	290		Schwerpunkt Tai Chi: Philosophie, Klassische Texte Vertiefung der 24 er , 48 er Fächerform Anwendungen; Pushing hands, u.a.
Modul 9 Sa + So 2020	10	290		Schwerpunkt Tai Chi Vertiefung der 24 er Form, evtl. 48 er Form Fächerform, Anwendungen, Pushing hands, u.a. Prüfung Tai Chi
			Qi Gong Praxis während der Ausbildungszeit: mind. 180 Basisstd. in Berlin und/oder Sylt 18 fache Bewegungen / Taiji-Qi Gong Teil I +II 10 er Form, 5 Elemente Übung Ba Duan Jin - Die Acht Brokate Stilles Qi Gong/ Meditation Meditationen vom Berg Wudang Qi Gong Übungen im Sitzen und Liegen	Tai Chi Praxis während der Ausbildungszeit: mind. 220 Basisstd. in Berlin und/oder Sylt 18 fache Bewegungen / Taiji-Qi Gong Teil I +II 10 er Form, 5 Elemente Übung 24 er Form, evtl. 48 er Form Meditation Fächerform, Grundlagen Waffenform Grundlagen Pushing Hands

Bewerbungsbogen für die Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Tai Chi Chuan oder Qi Gong

Vorname:

Nachname:

Wohnort:

Strasse:

Telefon:

e-Mail :

Geburtsdatum:

Beruf:

Ich möchte an folgender Ausbildung teilnehmen (bitte ankreuzen):

- Ausbildung zum Kursleiter für Qi Gong (mind. 250 Stunden)
- Ausbildung zum Kursleiter für Tai Chi Chuan (mind. 300 Stunden)
- Ausbildung zum Kursleiter für Qi Gong **und** Tai Chi Chuan (550 Stunden)

Bitte folgende Unterlagen beifügen:

- Lebenslauf (nur in Stichpunkten, tabellarisch)
- Nachweis oder Beschreibung der bisherigen Erfahrungen mit Tai Chi und Qi Gong oder anderen körperorientierten Übungswegen (dies ist nicht erforderlich für Bewerber, die ich bereits aus meinem Unterricht kenne)

Diesen Bewerbungsbogen und die Unterlagen bitte zusenden

Für BewerberInnen, die ich nicht aus meinem Unterricht kenne, ist eine Zusage meinerseits erst nach dem Informationstreffen und/oder nach Vereinbarung eines Probetrainings möglich. Gerne stehe ich Ihnen für Fragen bezüglich der Ausbildung zur Verfügung.

Datum, Unterschrift -----