



Ausbildung zur Kursleiter*in Qi Gong und Tai Chi Chuan

Pia Bitsch-Rumpe

Tel. 0176 24623979

Büro: Stubenrauchstr. 63

12161 Berlin

www.taichi-qigong-berlin.de

Ausbildung Kursleiter*in Qi Gong – Tai Chi Chuan

Die chinesischen Bewegungskünste **Tai Chi Chuan** und **Qi Gong** vereinen Aspekte der Gesundheitspflege, der Meditation und Kampfkunst. Aufgrund der nachweislich positiven Effekte auf Wohlbefinden und Gesundheit steigt zunehmend die Akzeptanz dieser Bewegungsübungen im Bereich der Gesundheitsförderung und wird unter bestimmten Bedingungen auch als Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen bezuschusst.

Dieses Ausbildungskonzept ist Ergebnis meiner über 35jährigen Praxis als Bewegungstherapeutin und Dozentin für Tai Chi Chuan und Qi Gong und stellt eine Synthese zwischen den präzisen östlichen Bewegungsformen und Meditation und westlicher 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 Bereiche tätig sind – vor allem an Menschen, die aufrichtig Interesse an eigener Körpererfahrung und Entwicklung haben.

Die Ausbildung orientiert sich an den „AALL“, den allgemeinen Ausbildungsleitlinien des Netzwerkes BVTQ – Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong und des DDQT.

Das Training in Form von regelmäßigem Unterricht und Übetagen in Berlin oder als einwöchige Seminare in der Akademie am Meer/Sylt bieten Gelegenheit, kontinuierlich die Übungsreihen und Formen zu lernen und zu vertiefen. Das eigene Üben kann zudem durch die Teilnahme an meinem Online-Unterricht unterstützt werden.

Die theoretischen Module unterrichte ich an Wochenenden in Berlin. Während dieser intensiven Tage werden die grundlegenden fachwissenschaftlichen Themen unterrichtet: Anatomie und Physiologie, Stressmanagement, Pädagogik, Didaktik, Grundlagen der Chinesischen Medizin, Philosophie usw.

Ausbildung Kursleiter*in Qi Gong oder Tai Chi Chuan

LEVEL I

Ausbildung Kursleiter*in **230**

150 Std. fachpraktische Kompetenz:
Unterricht in Berlin, Brandenburg oder Sylt

80 Std. fachwissenschaftliche Kompetenz:
in Form von Modulen an Wochenenden in Berlin oder verlängerte WE in Brandenburg

Basisausbildung – mindestens 230 Std. – mindestens 2,5 Jahre
entspricht Lizenz B (BVTQ)

LEVEL II aufbauend:

Ausbildung Kursleiter*in Professionell **390**

+ 10 Std. fachwissenschaftliche Kompetenz
+ 150 Std. fachpraktische Kompetenz
zusätzlich 50 Std. Unterrichtstätigkeit

390 Std. (230 Basisausbildung.. + 160 Std.) – **mindestens 3 Jahre**
entspricht Lizenz D (BVTQ)

Ausbildung Kursleiter*in Prävention **360**

+ 10 Std. fachwissenschaftliche Kompetenz
+ 60 Std. fachwissenschaftliche Kompetenz - Qilin Akademie
+ 30 Std. fachübergreifende Kompetenz - Qilin Akademie
+ 30 Std. fachpraktische Kompetenz
zusätzlich 200 Std. Unterrichtstätigkeit

360 Std. (230 Std.Basisausbildung. + 130 Std.) - **mindestens 3 Jahre**
entspricht Lizenz E (BVQT)



Ausbildung Kursleiter*in Qi Gong oder Tai Chi Chuan

Basisausbildung Kursleiter*in - Level I – entspricht Lizenz B (BVQT)

Der Ausbildungszeitraum erstreckt sich über ca. 2,5 Jahre und umfasst mindestens 230 Stunden (à 60 min) und befähigt die Teilnehmer*in selbständig Kurse in öffentlichen Einrichtungen anzuleiten oder das Erlernete in den ausgeübten Beruf zu integrieren.

Voraussetzungen:

Eine mindestens 2jährige Vorerfahrung in Tai Chi / Qi Gong oder anderen körperorientierten Übungswegen und eine gute körperliche Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sind erwünscht.

Die Bereitschaft zu selbständigem, regelmäßigem Üben wird vorausgesetzt sowie Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und eine durchschnittliche psychische und körperliche Belastbarkeit. Nach einem Vorgespräch und/oder Probetraining entscheidet die Ausbildungsleiterin über die Zulassung zur Ausbildung.

Inhalt:

Die erforderlichen Unterrichtsstunden von mindestens 230 Stunden teilen sich auf in Praxis (150 Std. fachpraktische Kompetenz) und Theorie (80 Std. fachwissenschaftliche Kompetenz).

Die fachpraktische Kompetenz wird durch Teilnahme am Unterricht in Berlin und/oder durch Teilnahme an den einwöchigen Seminaren auf Sylt erreicht und zusätzlich, nach Absprache Praxistage in Berlin.

Die fachwissenschaftliche Kompetenz wird in Form von Modulen an Wochenenden in Berlin vermittelt, nach Absprache sind auch verlängerte Wochenenden (2 Module) in Brandenburg möglich.

Nach Absolvierung der geforderten Ausbildungsinhalte ist, nach Rücksprache mit der Ausbildungsleiterin, die Anmeldung zur **Prüfung** möglich. Diese findet in Theorie und Praxis und als Lehrproben statt und wird von Pia Bitsch-Rumpe abgenommen.

80 Stunden fachwissenschaftliche Kompetenz - Inhalt der Module:

Modul 1,2,3 **30 Stunden** **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen** **Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe**

Anatomie, Physiologie, Sportanatomie, Sportphysiologie:

Bewegungsentwicklung des Menschen; Erfahrbare, lebendige Anatomie mit unmittelbarer Umsetzung in die Qi Gong / Tai Chi Praxis; Knochen, Gelenke, Muskulatur, Faszien und ihr funktionelles Zusammenspiel für eine koordinierte Bewegung.

Anatomiegerechte und achsengerechte Haltung und Bewegung und spiraldynamische Prinzipien im Körper und in der Natur;

Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle für Bewegungssteuerung, Entspannung und Wahrnehmung.

Modul 4 **10 Stunden** **Nervensystem, Stressmanagement** **Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe**

Definition Stress; Stresskaskade; Transaktionsmodell nach Lazarus; Stressreaktionen des Körpers: Kampf, Flucht, Erstarrung

Dauerstress, Eustress und Distress; Salutogenese Modell; Stressabbau/Resilienz; Stressinduzierte akute und chronische Krankheitsbilder;

Neuroendokrinologie, Neurowissenschaft, Psychoimmunologie. Die Rolle der Atmung und Bewegung in der Regulation des Nervensystems.

Tai Chi/ Qi Gong als Methode zur Stressbewältigung mit wissenschaftlichen Studien aus den Bereichen Medizin, Neurologie, Psychologie.

Modul 5 **10 Stunden** **Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin** **Dozentin: U. Krüger-Gries + Pia Bitsch-Rumpe**

Konzepte von Gesundheit und Krankheit in der TCM; Grundlegende Begriffe der TCM verstehen und Einbeziehung in die Übepaxis;

Meridiansystem und wichtigste Akupunkturpunkte, Funktionskreise, Wandlungsphasen, Yin und Yang ua.

Diagnostische Methoden der TCM; Einordnung häufiger Erkrankungsbilder; Qi Gong als begleitende Methode in der Behandlung.

Modul 6,7,8 **30 Stunden** **Fachbezogene Pädagogik, Psychologie, und Didaktik** **Dozentin:**

Psychologische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens: Kontakt zum eigenen Körper, zu anderen Menschen, zur Gruppe, zur Umwelt.

Prägung durch die eigene Lebensgeschichte, die Bedeutung von emotionalen Bindungen und deren Auswirkungen; Selbstwirksamkeit; Lehr- und Therap. Beziehung.

Grundlagen der Didaktik und Lehrmethodik: Lernprozesse und Lernverlauf; Ausbau der Vermittlungskompetenz; Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis;

Schulung des analytischen Blickes und Möglichkeiten der individuellen Anleitung und Korrektur; Pädagogische Konzepte und Lernmethoden in der

Erwachsenenbildung; Themenzentrierte Interaktion von Ruth C. Cohn; Schriften und Gedanken von Martin Buber;

Die Leitungsfunktion ausfüllen, Rahmenbedingungen gestalten, die Realität des Umfeldes einbeziehen; Stresserleben erkennen und regulierend eingreifen.

150 Stunden fachpraktische Kompetenzen Qi Gong:

Übepaxis für Gesunde:

Lebenspflege – Yangsheng: Begriffserklärung und historischer Überblick.

Die Grundlagen und wichtigsten Elemente des Qi Gong: Haltung, Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft, Körperzentren.

Die Übungsprinzipien, die Anwendungsgebiete und die 3 Regulierungen des Qi Gong.

Shibashi Teil I und II, Ba Duan Jin, 10er Form, Jinggong - Stilles Qi Gong / Meditation, 5 Elemente Übung, evtl. weitere Übungsreihen nach Absprache

Wirkungen, Nebenwirkungen, Verletzungen und Kontraindikationen der Übungen;

Entwicklungsgeschichte der Übungsreihen; Anwendungsgebiete der einzelnen Übungen und Übungsreihen.

Korrekturen zur Verbesserung der Haltung und Bewegung;

oder

150 Stunden fachpraktische Kompetenzen Tai Chi Chuan:

Übepaxis für Gesunde:

Charakteristika und Methodik des Tai Chi Chuan. Physiologische Wirkungsprinzipien, Mechanik des Tai Chi Chuan;

Grundlagen und Grundbewegungen, Grundprinzipien in der Form und in der Anwendung.

10er Form, 24er Form, 48er Form, Fächerform;

Grundlagen und Einführung in die Pushing Hands;

Ergänzende Übungen zur Schulung von Bewegung, Haltung, Kraft, Koordination und Dreidimensionalität.

Korrekturen zur Verbesserung der Haltung und Bewegung;

Mit dem Erreichen der insgesamt 230 Stunden kann die Anmeldung zur Prüfung stattfinden.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung wird das Zertifikat ausgestellt.

Kosten und Ausbildungsleitung:

Kosten Fachwissenschaftliche Kompetenz/ Theorie/ Module 1-8:

Die Module 1-8 mit jeweils 10 Std. fachwissenschaftlicher Kompetenz sind obligatorisch. Die Kosten pro Modul betragen 260,00 € und werden jeweils 4 Wochen vor der Veranstaltung gezahlt. (2080,00 € insgesamt in 2,5 – 3 Jahren).

Die Module finden an Wochenenden in Berlin statt. Nach Absprache sind verlängerte Wochenenden (2 Module) in Brandenburg möglich, in diesem Fall kommen die Übernachtungskosten hinzu.

Kosten Fachpraktische Kompetenz/ Training:

Die Kosten für 150 Std. fachpraktischer Kompetenz sind abhängig davon, welcher Weg des Trainings gewählt wird:

- Training in der Turnhalle/Berlin, 1x wöchentlich - 30,00 € monatlich
- Nach Absprache einzelne Übungstage am Wochenende, 15,00 € pro Stunde + Raummiete.
- Teilnahme an meinen einwöchigen Seminaren auf Sylt mit 30-35 Std. Qi Gong oder 40-45 Std. TaiChi, je nachdem ob ein Seminar mit 6 oder 7 Übernachtungen gewählt wird. Die Kosten variieren je nach Jahreszeit und Gruppengröße, siehe Internetseite.
- Sinnvoll ist eine Kombination beider Angebote, um die erforderliche Stundenzahl und das angestrebte Übungsniveau zu erreichen.
- Die Teilnahme am Live-Stream kostet 55,00 € monatlich, in Kombination mit Training/Turnhalle 70,00 € monatlich. Die Teilnahme am Online-Unterricht ersetzt nicht das Training in Präsenz.
- **Ab dem Tag der Anmeldung können alle Trainingsstunden/Präsenzstunden für die Ausbildung angerechnet werden!**

Die aktuellen Termine bitte bei mir erfragen.

Ausbildungsleitung:

Pia Bitsch-Rumpe

- Bewegungs- und Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin, Fachkraft für Spiraldynamik® und Stressmanagement
- Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong (zertifiziert vom BVTQ – Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und dem DDQT)
- Gründerin und Leiterin der „Schule für Tai Chi Chuan + Qi Gong“ in Berlin Friedenau ab 1986

Bewerbung für die Basis-Ausbildung zur Kursleiter*in für Qi Gong oder Tai Chi Chuan

Vorname, Nachname:

Wohnort, Straße:

Telefon, E-Mail:

Geburtsdatum:

Beruf:

Ich möchte an folgender Ausbildung (bitte ankreuzen) teilnehmen:

- Ausbildung Kursleiter*in Qi Gong (80 Std. Theorie + 150 Std. Praxis)
- Ausbildung Kursleiter*in Tai Chi Chuan (80 Std. Theorie + mind. 150 Std. Praxis)
- Ausbildung Kursleiter*in Qi Gong **und** Tai Chi Chuan (80 Std. Theorie + 300 Std. Praxis)

Bitte folgende Unterlagen beifügen:

1. Lebenslauf (in Stichpunkten, tabellarisch)

2. Nachweis oder Beschreibung der bisherigen Erfahrungen im Qi Gong/ Tai Chi Chuan und/oder anderen Bewegungsarten.

Bei Bewerber*innen, die ich bereits aus meinem Unterricht kenne, ist ein Nachweis über die Qi Gong/ Tai Chi Erfahrungen nicht nötig.

Alle anderen Bewerber*innen bitte ich um Kontaktaufnahme für ein Kennenlernen und /oder Probetraining.

Die Ausbildungsleiterin entscheidet, nach Eingang aller Unterlagen, über die Zusage zur Ausbildung.

Datum und Unterschrift:

Aufbauende Ausbildung Kursleiter*in Professionell

Ausbildung Kursleiter*in Professionell für Qi Gong oder Tai Chi Chuan

Level II – entspricht Lizenz D (BVQT)

Gesamt: 390 Std.

+ 10 Stunden fachwissenschaftliche Kompetenz:

Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe

Modul 9 10 Stunden Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Umwelt

Klinische Forschung zu Tai Chi und Qi Gong; Body – Mind Medizin; Embodiment

Konstruktive Entspannung und dreidimensionale Körperdynamik

Bewegungsintelligenz – spiraldynamische Prinzipien, neueste Erkenntnisse aus Sport und Medizin

Harmonisierung des Nervensystems durch Bewegung, gezielte Aktivierung des Nervus Vagus

Übungen für Koordination, Kraft und Dynamik

+ 150 Stunden fachpraktische Kompetenz Qi Gong:

Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe

Vertiefung wesentlicher Übungen und Grundbewegungen in Theorie und Praxis.

Shibashi 1,2 und 3, Meditationen vom Berg Wudang; Der Mensch zwischen Himmel und Erde; Vertiefung der bewegten und stillen Übungsreihen;

Vertiefung eigener Qi Gong Erfahrung, der verfeinerten Wahrnehmung und des Lenkens von Qi.

Wirkungen, Nebenwirkungen, Verletzungsrisiken und Kontraindikationen.

Entwicklungsgeschichte und Besonderheiten der Übungsreihen; Korrekturen zur Verbesserung der Haltung und Bewegung.

oder

+ 150 Stunden fachpraktische Kompetenz Tai Chi Chuan:

Vertiefung wesentlicher Übungen und Prinzipien in der Form, in der Anwendung und in den Partnerübungen. Erkennen und Vermeiden häufiger Fehler;

Vertiefung der 24er und 48er Form und Fächerform; Grundlagen des Chen-Stils, Grundlagen Schwertform, Säbelform und Stockform;

Anleitung zur verfeinerten körperlichen Wahrnehmung, der Energie und bewussten Qi Bewegung. Korrekturen zur Verbesserung von Haltung und Bewegung.

Mit dem Erreichen der insgesamt 390 Stunden kann die Anmeldung zur Prüfung stattfinden.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung wird das Zertifikat ausgestellt.

Aufbauende Ausbildung Kursleiter*in Prävention

Ausbildung Kursleiter*in Prävention für Qi Gong oder Tai Chi Chuan

Level II – entspricht Lizenz E (BVQT)

360 Stunden

Zusätzlich zu Lizenz B (Basisausbildung Kursleiter*in):

+ 90 Stunden fachwissenschaftliche Kompetenz ua:

10 Std. Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Umwelt

30 Std. Philosophie und Geschichte des Tai Chi Chuan und Qi Gong

Weitere Themen werden noch bekannt gegeben

Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe

Veranstalter: Qilin Akademie

+ 30 Stunden fachübergreifende Kompetenz:

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Veranstalter: Qilin Akademie

+ 30 Stunden fachpraktische Kompetenz Qi Gong:

Dozentin: Pia Bitsch-Rumpe

Übe-Praxis für Menschen mit besonderen Bedürfnissen und in bestimmten Lebensabschnitten und deren besonderen Anforderungen:

Grenzen eigener Kompetenzen erkennen und einhalten; TCM und der gezielte Einsatz der Qi Gong Übungen bei bestimmten Erkrankungen.

Umgang mit körperlichen Einschränkungen. Wirkungen, Nebenwirkungen, Verletzungsrisiken, Kontraindikationen. Erste Hilfe und Intervention.

Interaktion und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulierung und Bewegung.

oder

+ 30 Stunden fachpraktische Kompetenz Tai Chi Chuan:

Übe-Praxis für Menschen mit besonderen Bedürfnissen und in bestimmten Lebensabschnitten und deren besonderen Anforderungen:

Grenzen eigener Kompetenzen erkennen und einhalten; Umgang mit körperlichen Einschränkungen.

Wirkungen, Nebenwirkungen, Verletzungsrisiken, Kontraindikationen. Erste Hilfe und Intervention.

Interaktion und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulierung und Bewegung.

+ Nachweis über 200 Stunden Unterrichtstätigkeit

Mit dem Erreichen der insgesamt 360 Stunden kann die Anmeldung zur Prüfung stattfinden.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung wird das Zertifikat ausgestellt.

Aufbauende Ausbildung Lehrer*in für Qi Gong oder Tai Chi Chuan

Entspricht Lizenz F (BVTQ) mit mindestens 6 Jahren Ausbildungszeit und mindestens 510 Stunden Ausbildungsstunden.

Aufbauend auf Lizenz D: +30 Stunden fachwissenschaftliche Kompetenz:

Vertiefung aller fachwissenschaftlichen Module und Auswahl theoretischer Themen nach eigenem Interesse in Zusammenarbeit mit der Qilin Akademie

+120 Std. fachpraktische Kompetenz

+150 Std. Unterrichtstätigkeit

Aufbauend auf Lizenz E: +240 Stunden fachpraktische Kompetenz:

Vertiefung und Verfeinerung der erlernten Handformen: 24er, 48er, 42er, Chenstil

Vertiefung und Verfeinerung der erlernten Waffenformen: Schwert, Stock, Säbel, Bang und Fächerform