

Modul 1

Integratives Qi Gong und Achtsamkeits-orientierte Persönlichkeitsarbeit (AP)

Inhalte nach 10 Wochenenden gegliedert

Seminar 1

Qi Konzepte und Qi Gong Praxis

östliches /Wissen, die Geschichte des Begriffes „Qi“, Qi Konzepte im Kontext östlicher Erfahrung und Forschung, das Modell östlicher Energetik

Qi Gong Praxis: Organ Qi Gong (Funktionskreis Niere-Blase), daoistisches Qi Go, inneres Qi Gong, Inputs für ein eigenes Übungsprogramm, Anregungen zu individueller Übungspraxis.

Seminar 2

Die Praxis des Qi Gong, Sichtweisen der chinesische Medizin

Organ Qi Gong (Funktionskreis Herz-Dünndarm) Qi Gong Praxis in Bewegung und in Ruhe, daoistisches Qi Gong, Meditation, Möglichkeiten zu einfacher Achtsamkeitspraxis in Ruhe und in Bewegung, Körperstrukturtraining.

Qi Konzepte im Kontext östlicher Erfahrung und Forschung, Sichtweise der chinesischen Medizin / Organlehre, Akupressur und Selbstmassage für „Herz und Gemüt“.

Seminar 3

Auf den Spuren daoistischer, innerer Übung

Qi Gong Praxis in Bewegung und in Ruhe, daoistisches Qi Gong, inneres Qi Gong, Zhang Zhuang, Achtsamkeitsmeditation und daoistische Meditation in Bewegung und in Ruhe, Qi Konzepte im Kontext östlicher Erfahrung und Forschung: Qi/Jing/Shen, die Geschichte der chin. Philosophie – ein Überblick.

Seminar 4

Die Praxis des Qi Gong und die Sichtweisen der chinesische Medizin, Organ Qi Gong (Funktionskreis Lunge-Dickdarm) Qi Gong Praxis in Bewegung und in Ruhe, Sichtweise der chinesischen Medizin, Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Stehen, Gehen, daoistisches Qi Gong, inneres Qi Gong,

Körperstrukturtraining,

Praktische Philosophie: über Achtsamkeit, Meditation und Inneres Lernen, interkulturelle Prinzipien inneren Übens.

Seminar 5

Qi Gong Praxis / östliche Energetik und westliche Körperarbeit

Prinzipien des Lernens in östlicher Praxis, vielfältige Anregungen für die eigene Übungspraxis,

Praktische Philosophie: über Entwicklungs- und Veränderungsprozesse, Aspekte westlicher

Körperarbeit am Beispiel der Alexander-Technik, Kulturgeschichte unseres Denkens über Körper und Bewegung.

Seminar 6

Bewegung und Ausdruck im Qi Gong

Qi Gong Praxis / Übung, Organ Qi Gong (Funktionskreis Leber-Galle) in Bewegung und in Ruhe,

Sichtweisen der chinesischen Medizin Funktionskreis Leber-Galle, Anregungen für die eigenen Übungspraxis,

Praktische Philosophie: wie wir über „Bewegung“ denken, die Entwicklung der freien Tanz- und Ausdrucksszene / die Philosophie Rudolf von Labans und Isadora Duncans.

Seminar 7

Die Praxis des Qi Gong und die Sichtweisen der chinesischen Medizin

Organ Qi Gong (Funktionskreis Milz-Magen) Qi Gong Praxis in Bewegung und in Ruhe, Sichtweisen der chinesischen Medizin, Zhang Zhuang, Achtsamkeitspraxis

Praktische Philosophie: das Prinzip der „Mitte“ in östlicher Heilkunde, Entspannung und Entschleunigung aus östlicher und westlicher Sicht.

Seminar 8

Qi Gong als erholsame, ruhige, ressourcenorientierte Übungspraxis

Qi Gong in Bewegung und in Ruhe, Qi Gong und ganzheitliche Gesundheitsförderung,

von Health-doing zu Health-being, von: „etwas Gesundes tun“ zu: „Gesund-Sein als lustvollen, selbstverständlicher Wert meiner Selbst.

Seminar 9

QI Gong in Bewegung und in Ruhe, Achtsamkeitspraxis in vielfältiger Anwendung, Anregungen und Inputs, Achtsamkeitspraxis im Kontext philosophischer Erkenntnistheorie und Praktischer Philosophie: einfache Möglichkeiten praktischer Philosophie und kontemplativen Nachdenkens für Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenreflexionen.

Seminar 10

Übung und Reflexion

QI Gong in Bewegung und in Ruhe,

Praktische Philosophie: über den Umgang mit anderskulturellem Wissen aus der Perspektive postmoderner Philosophie.

Theoretische Prüfung: Grundzüge des QI Gong und der Sichtweisen chin. Medizin und östlicher Energetik.

2 Supervisions- und Übungshalbtage im Verlauf des Lehrgangs

Abschlussstag:

Vorstellungen der Arbeiten/Projekte aus einem für den/die jeweilige TeilnehmerIn interessanten Bereich des QI Gong und/oder eingeflossener Thematik.

| (ca. 5-10 Seiten oder Projektbeschreibung)