



# Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1

**Die Qi Gong & Energetik Ausbildung besteht aus 3 Stufen & 3 Themenbereichen**

**Stufe 1 in 2020 - 2021:**

**Qi Gong & Energetik „Die Energien der 5 Elemente, der 5 Jahreszeiten und des Lebens“**

**Stufe 2 in 2021 - 2022:**

**Qi Gong & Energetik „Reinigung und Selbstheilungskräfte aktivieren“**

**Stufe 3 in 2023 - 2024:**

**Qi Gong & Energetik „Weites Herz und weites Bewusstsein“**

Jede Stufe besteht aus 8 Seminaren und diese beinhalten Qi Gong Übungen, Qi Gong Systeme, Energieübungen, Meditationen, Visualisierungsübungen, Atemübungen, sowie theoretisches Basiswissen und Hintergrundwissen aus der Traditionellen Qi Gong Lehre, der Energetischen Anatomie, Meridianlehre, Physischen Anatomie und der humanistischen Psychologie. Jedes Seminar ist so angelegt, dass die Inhalte sofort umgesetzt werden können.

Jede Stufe ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden. Sie schließt nach 8 Seminaren und 120 Praxis- und Theoriestunden mit einem Zertifikat zum Thema ab und berechtigt auch zum Unterrichten der vermittelten Inhalte.

Wenn Stufe 1 - 3 absolviert worden sind, erhält man das Zertifikat zum „Qi Gong & Energetik Lehrer/Therapeut“.

## Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1

### „Die Energien der 5 Elemente, der 5 Jahreszeiten und des Lebens“

Die Qi Gong & Energetik Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die Qi Gong von seiner Tradition und von seiner umfassenden Lebendigkeit und Wirksamkeit gezielt einsetzen wollen. Auf der einen Seite für sich selbst, auf der anderen Seite Klienten und Gruppen ganz gezielt beraten, unterstützen und begleiten auf ihrem Weg in die Gesundheit und in ihre Energie.

### **Für die Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1 „Die Energien der 5 Elemente, der 5 Jahreszeiten und des Lebens“ verbinden wir Qi Gong mit der alte Lehre der Naturwissenschaft und mit dem Erfahrungsschatz der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM).**

Wir sehen, erspüren, erfahren und verstehen dadurch die Zusammenhänge u.a. der Meridiane mit den Organen und ihren Energien, lernen den Reichtum der Naturkräfte (Kräuter, Mineralien, Farben) zuzuordnen und einzusetzen. Dadurch verstehen wir leichter Qi Gong Übungen ganz gezielt einzusetzen und die Körperenergien auszugleichen und zu stabilisieren.

### **In der Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1 werden folgende Qi Gong Systeme lebendig vermittelt:**

- Qi Gong “5 Elementare Qi Gong Übungen”.
- Qi Gong “Sechs Heilende Laute”.
- Qi Gong “Die 5 Krafftiere Tiger - Hirsch- Bär - Adler - Affe”.
- Qi Gong “Übungen für die Energien und Funktionen der Yin- & Yang Organe”.

Wir werden die Qi Gong Übungen den 5 Elementen zuordnen und in das Meridianrad einfügen, um diese im Alltag gezielt umsetzen zu können.

Die Qi Gong Übungen bieten die Möglichkeit sich in die fünf Elemente einzuspüren, die Verbindung zur Natur wahrzunehmen, den Kreislauf des Lebens zu erfahren, um die physische, emotionale, mentale und energetische Gesundheit wirkungsvoll auszugleichen, zu stärken und zu stabilisieren.

### **Weitere Inhalte sind:**

- Die 5 Elemente „Naturwissenschaft & TCM“ - Physiologische und energetische Funktionen und ihre Psychologie.
- Das Meridianrad und die 5 Elemente verstehen und anwenden lernen.
- Sich entsprechend der Jahreszeit regulieren, stärken und harmonisieren.
- Gezielte Vorübungen u.a. für die Organe, Drüsen, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule, Faszien.
- 5 Elemente Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärken über: Farben / Düfte / Mineralien / Kräuter / Bachblüten / Vitamine.

## Termine und Themen der Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1

18. - 19.07.2020	Qi Gong & Energetik „Einführung in die 5 Elemente - Energien“
26. - 27.09.2020	Qi Gong „5 Elemente - Das Erdelement und seine Energien“
21. - 22.11.2020	Qi Gong “5 Elemente - Das Metallelement und seine Energien”
16. - 17.01.2021	Qi Gong “5 Elemente - Das Wasserelement und seine Energien”
20. - 21.03.2021	Qi Gong “5 Elemente - Das Holzelement und seine Energien”
15. - 16.05.2021	Qi Gong “5 Elemente - Das Feuerelement und seine Energien”
10. - 11.07.2021	Qi Gong Systeme “Vertiefung und Verbindung zu den 5 Elementen”
11. - 12.09.2021	5 Elemente „Blockaden & Energieungleichgewichte ausgleichen“



## **Zeiten der Qi Gong & Energetik Ausbildungsseminare**

**Zeiten je Seminartag: 9.30 – 17.00 Uhr**

### **Voraussetzungen:**

**Die Qi Gong & Energetik Ausbildung ist für alle Menschen gedacht die offen, neugierig und bereit sind:**

- a.) wie ein „Beobachter“ das Leben, die Energie und die Gesundheit neu zu betrachten, zu erfahren, zu verstehen und andere Menschen zu schulen, wie sie ihre Gesundheit und ihre Energie auf allen Ebenen ausgleichen, stärken und stabilisieren können.
- b.) sich ein ganzheitliches Handwerkszeug (Methoden, Techniken zur Stärkung von Körper, Geist und Seele) anzueignen, wie die Energie in uns und um uns herum, die physische und psychische Gesundheit, sowie die Resilienz „Widerstandsfähigkeit“ gestärkt und stabilisiert werden kann.

### **Ziele der Ausbildung**

Jeder Mensch hat sein individuelles genetisches und energetisches Muster und seinen Code und jeder Körper speichert die Geschichte seines Lebens in den Zellen, in den Muskeln, im Gehirn und im Nervensystem.

Jeder Mensch hat sein eigenes individuelles Leben und seine eigenen Ursachen von seinen Ungleichgewichten und jeder Mensch benötigt seinen individuellen Weg zurück in die Balance.

Der Qi Gong & Energetik Lehrer/Therapeut interessiert sich für die Frage: „Was benötigt dieser Mensch ganz individuell für Körper, Geist und Seele, um seine energetischen „Selbstheilungskräfte“ zu aktivieren und ins Gleichgewicht zu kommen“.

### **Die Qi Gong & Energetik Ausbildung vereint das Wissen, die Erfahrungen und die Erkenntnisse:**

- der Traditionellen Lehre des Qi Gong in Bewegung und Stille, sowie die Grundprinzipien wie die Regulation von Körper, Atem, Geist und der Energie in Verbindung mit dem Bewusstsein.
- der Naturkreisläufe, der Jahreszeiten und ihrer Energien, ihre Natürlichkeit, wie sie erfahrbar, und nutzbar gemacht werden können, wie sie in das tägliche Leben integriert werden können.
- der Energien der 5 Elemente, ihren Rhythmen, ihren Zuordnungen und ihren Ritualen.
- die Aufnahme von Energie / Prana / Qi von den 3 Quellen und wie diese von den Energiezentren im Körper aufgenommen werden und bis in die Zellen weitergeleitet werden.
- der Bewusstseinsentwicklung, von der „Persönlichkeit zur Seelenintegrierten Persönlichkeit“.
- der Naturwissenschaft, der chinesischen Lebensphilosophie „Dao“ und der chinesischen Medizin in Bezug zur Gesundheit und zur Lebensweise.
- der physischen, psychischen und der Energetischen Anatomie, u.a. der Körper und seine Funktionen, die Meridianlehre, Energiezentren, der spirituelle Körper, Affirmationen, etc.!
- der humanistischen Kinesiologie und humanistischen Psychologie, um vom Problem über die Ursache wieder in sein Gleichgewicht zu kommen
- der Wissenschaften unserer Zeit, wie die Bewusstseinsforschung, Bewegungsforschung, die Stressforschung und die Gehirnforschung.

## Die Qi Gong & Energetik Ausbildung vermittelt in Theorie und Praxis:

**Die Qi Gong & Energetik Ausbildung zeigt Wege, Richtungen, Methoden, wie die Energie und die Gesundheit in Bezug auf den Körper (physisch), die Gefühle (emotional) und die Gedanken (mental), mit Bewusstsein effektiv und zielgerichtet gestärkt und ausgeglichen werden können, damit die Selbstregulationskräfte sich optimal entfalten können.**

- Qi Gong nach der Traditionellen Lehre „Himmel • Erde • Mensch“, der Mensch „Umgeben von Lebendigem“ und seine Verbindung zur Erde, zu dem Kosmos und zur Natur.
- Qi Gong Systeme: u.a. 5 Elemente Qi Gong • Qi Gong „6 heilende Laute“ • Qi Gong Übungen für die Organe, Qi Gong „5 Krafttiere“ - „Starke Wurzeln für das Leben“.
- die Grundlagen der Energetischen Anatomie, sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wie diese im Qi Gong und in das Leben integriert werden können.
- wie mit den Qi Gong & Energetik Übungen der Körper (Wirbelsäule, Bindegewebe, Faszien, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Organe, Blut, Lymphe, Nervensystem, etc.), der Geist (Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedanken, Gefühle), die Atmung und die Lebensenergie sorgfältig reguliert werden können, um Erkrankungen aktiv vorzubeugen, sowie die physiologischen und psychologischen Funktionen zu harmonisieren.
- „Alles ist miteinander verbunden“ - Die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Energiezentren, Meridianen, Energieströme, Blut, Lymphe, Nervensystem, Organen, Muskeln, Sehnen, Knochen, Akupressur-Punkten, Reflexpunkten, Emotionen und Gedanken.
- alle wesentlichen Bestandteile der 5 Elemente Lehre, wie sie gelesen wird, die Betrachtungsweise und die praktische Umsetzung u.a. von Bewegung, Farben, Tönen, Düften, Kräuter, Affirmationen, Mineralien, Klang, um die Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken
- „Der Weg in die Gesundheit“ - Das Leben lesen lernen, in sich hineinspüren, sich annehmen, Entscheidungen treffen und entsprechend handeln. Sich orientieren u.a. an den Jahreszeiten und ihren regulierenden, energetischen und heilenden Übungen.

## Die Qi Gong & Energetik Ausbildung - Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen

- Die eigene Resilienz „Widerstandsfähigkeit“ stärken, im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten seine Energie, seine Gesundheit, seine Psyche stärken und stabilisieren „Jeden Tag Energie tanken und zur Ruhe kommen“.
- Individueller Einzelunterricht, individuelle Beratung und Unterstützung bei der nachhaltigen Umsetzung die Gesundheit physisch, psychisch und energetisch zu stärken.
- Zielgerichtete Unterstützung bei physischen, emotionalen und mentalen Blockaden, energetischen Ungleichgewichten, bei Bewegungseinschränkungen, Stress, Burnout, Konzentrationsprobleme, u.a. im Sport und Fitnessbereich, im Beruf, in der Schule und im Alltag.
- Individuelle Übungsprogramme erstellen, die eine Kombination von Körper-, Visualisierungs-, Atem- und Energieübungen beinhalten, welche eine einzigartige Hilfe zur Erlangung von körperlicher und energetischer Gesundheit, psychischer Stabilität, Entspannung und zur Wiedergewinnung des inneren Gleichgewichts sind.
- Personaltraining “Ein persönliches und individuelles Training für mehr Gesundheit • Wohlbefinden • Ausgeglichenheit • Lebensfreude”
- Gesundheitscoaching in Firmen, sowie in sozialen, pädagogischen, medizinischen oder therapeutischen Bereichen je nach Berufsstand, zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter, zur Steigerung der Arbeitsmotivation und zur Reduzierung der Stressbelastung.
- Workshops, Vorträge, Kurse, Seminare, Projekte in Vereinen, Volkshochschulen, Gesundheitszentren, Fitnesszentren, etc.!

## Termine und Inhalte der Qi Gong & Energetik Ausbildung - Stufe 1

### 18. - 19.07.2020 Qi Gong & Energetik „Einführung in die 5 Elemente-Energien“

Das chinesische Lebenspflegemodell der fünf Elemente oder die fünf Wandlungsphasen und ihre Energien lehren uns, wie man das Zustandekommen von Gesundheit und Erkrankung erkennen und lesen lernen kann und wie man die Wiederherstellung der verloren gegangenen Gesundheit in Angriff nehmen kann.

Um die „Selbstheilungskräfte“ für die Gesundheit zu aktivieren und zu steuern, ist es wichtig zur richtigen Zeit mit dem richtigen Element zu arbeiten. Die Elemente unterliegen einem zyklischen Wandel und jedem Element sind u.a. Jahreszeit, Organe, Energiebahnen – Meridiane, Anatomie des Körpers, Bewegung, Atmung, Farben, Gefühle, Affirmationen zugeordnet.

Das Seminar vermittelt praxisnah und lebendig die Eigenschaften der 5 Elemente, fünf elementare Qi Gong Übungen, sowie der Jahreszeit entsprechende Übungen in Bewegung und Ruhe. Das 5 Elemente Qi Gong bietet die Möglichkeit sich in die fünf Elemente einzuspüren, den Kreislauf des Lebens zu erfahren, um die physische und psychische Gesundheit wirkungsvoll und effektiv zu stärken und zur Ruhe und zur Ausgeglichenheit zu kommen.

#### Inhalte:

- Die fünf Elemente – „Wu Xing“, ihre Energien, Qualitäten und ihre Anwendung im Qi Gong.
- Sich in die fünf Elemente einspüren und den Kreislauf des Lebens erfahren.
- Das 5 Elemente Qi Gong und gezielte Vorübungen im Sheng-Zyklus und im Ko-Zyklus.
- Sich entsprechend der Jahreszeit regulieren, stärken und harmonisieren.
- Affirmationen, Farben, Düfte, Emotionen, Tugenden zur Unterstützung.

### 26. - 27.09.2020 Qi Gong „5 Elemente - Das Erdelement und seine Energien“

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleichen der Energien im Erdelement (Tu).  
Diese sind: Erzeugen und verbreiten, tragen und aufnehmen, Harmonie zur Mitte.

**Hauptorgan:** Milz

**Jahreszeit:** Spätsommer

**Stärkend:** Mitgefühl / Offenheit

**Nebenorgan:** Magen, Bauchspeicheldrüse

**Farbe:** Gelb / Orange

**Schwächend:** Sich Sorgen machen / Grübeln

Das Erd-Element im Menschen stellt sein Zentrum dar. Es sichert die Verbindung zwischen dem Unterbauch (mit Becken und Füßen) und dem Brustkorb (mit Kopf und Armen) sowie zwischen dem Himmel und der Erde und gewährt Stabilität.

Die Milz / Pankreas Funktion hält die Organe an seinem Platz, die Energie geht nach oben, Herrscher über alle Körperflüssigkeiten, regiert das Blut, öffnet sich zum Mund, garantiert geistige Funktionen und Fähigkeiten und regiert die Abwehrkräfte des Körpers.

Die Milz ist die Quelle für jenes Chi, das nach der Geburt erzeugt wird und sie nährt den gesamten Organismus.

#### Inhalte:

- Das Erdelement, die Energien und Funktionen von Milz und Magen.
- Gezielte Vorübungen für Lymphe, Drüsen, das Bindegewebe, die Beweglichkeit der Muskeln.
- Erdelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafftier-Bär / Meridian-Übungen für die Energien von Milz und Magen / Erdelement Qi Gong Übung.
- Erdelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.

## 21. - 22.11.2020 Qi Gong „5 Elemente - Das Metallelement und seine Energien“

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleichen der Energien im Metallelement (Jin).  
Diese sind: Reinigen und zurückziehen, nach innen eintauchen und nach unten sinken.

**Hauptorgan:** Lunge

**Nebenorgan:** Dickdarm

**Jahreszeit:** Herbst

**Farbe:** weiß

**Stärkend:** Vertrauen / Loslassen

**Schwächend:** Starrsinn / Kummer / Trauer

Ein Hauptmerkmal des Metallelements ist die Verdichtung von Energien. Die Qualitäten des Metallelements sind Beständigkeit, Zielstrebigkeit und Rechtschaffenheit.

Die Lunge ist die Herrscherin über die Qi - Energie und über die Atmung und reguliert die Haut. Wir nehmen über die Lunge Kraft, Energie auf und verteilen sie im Körper. Über den Dickdarm wird die Nahrung verarbeitet und Überflüssiges ausgeschieden.

Lunge und Dickdarm bestimmen, wie ich der Umwelt gegenüber stehe und schafft ein natürliches Gefühl für Grenzen, Nähe und Distanz. Die Lunge und über sie die Haut schafft die Trennung von außen (Umwelt) und innen (Persönlichkeit).

### Inhalte:

- Das Metallelement, die Energien und Funktionen von Lunge und Dickdarm.
- Gezielte Vorübungen für die Haut, Atem.
- Metallelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafftier-Adler / Meridian-Übungen für die Energien von Lunge und Dickdarm / Metallelement Qi Gong Übung.
- Metallelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.

## 16. - 17.01.2021 Qi Gong „5 Elemente - Das Wasserelement & seine Energien“

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleichen der Energien im Wasserelement (Shui).  
Diese sind: Befeuchten, speichern, beruhigen, zentrieren und nach unten sinken, kühl und kalt.

**Hauptorgan:** Nieren

**Nebenorgan:** Blase

**Jahreszeit:** Winter / Kälte

**Farbe:** Dunkelblau,

**Stärkend:** Mut / Kraft / Stille

**Schwächend:** Angst / Furcht / Schock / Panik

Wasser ist das Element, in dem die Yin-Kraft am stärksten zum Ausdruck kommt. Wasser ist wandlungsfähig und hat die Fähigkeit, alles in sich aufzunehmen. Wasser sucht immer den tiefsten Punkt.

Die Nieren speichern unsere Lebensenergie, die wir bei der Geburt mitbekommen - unsere Ursprüngliche Lebensenergie (Yuan Qi). Sie ist die Quelle unserer Vitalität.

In der chinesischen Medizin beinhalten die Aufgaben der Nieren und der Blase gleichzeitig die Funktion unseres Hormonhaushaltes, des autonomen Nervensystems und der Sexualorgane sowie des Gehirns.

### Inhalte:

- Das Wasserelement, die Energien und Funktionen von Niere und Blase.
- Gezielte Vorübungen für die Knochen und für das Gehirn.
- Wasserelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafftier-Affe / Meridian-Übungen für die Energien von Niere und Blase / Wasserelement Qi Gong Übung.
- Wasserelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.

## 20. - 21.03.2021 Qi Gong „5 Elemente - Das Holzelement und seine Energien“

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleichen der Energien des Holzelementes (Mu).  
Diese sind: Aufsteigend, Entfaltung nach außen, Ausdehnung in die Länge.

**Hauptorgan:** Leber

**Nebenorgan:** Gallenblase

**Jahreszeit:** Frühling / Wind

**Farbe:** grün

**Stärkend:** Geduld / Freundlichkeit

**Schwächend:** Ärger / Wut / Frustration / Ungeduldig

Das Bild des Baumes gibt das Holzelement am besten wieder. Der Baum, ist durch sein stetes Wachsen Ausdruck von Lebendigkeit und Kreativität, strebt und wächst zum Himmel und durch die Wurzeln auch tief in die Erde.

Die Leber ist ein Energiespeicher und Verteiler, gibt Spannkraft, das heißt, sie sichert die optimale Energieversorgung jedes Teils des Körpers in jedem Augenblick, spaltet schädliche Substanzen im Blutstrom auf um das Blut zu entgiften, sorgt für den harmonischen Fluss von Qi (Kraft), Blut, Emotionen, speichert das Blut, regiert die Sehnen, Muskeln, Nägel, Haare, sorgt für einen klaren Blick, produziert die Galle. Die Richtung der Leber - Energie geht nach oben.

### Inhalte:

- Das Holzelement, die Energien und Funktionen von Leber und Gallenblase.
- Gezielte Vorübungen für die Beweglichkeit der Sehnen und der Gelenke.
- Holzelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafttier-Tiger / Meridian-Übungen für die Energien von Leber und Gallenblase / Holzelement Qi Gong Übung.
- Holzelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.

## 15. - 16.05.2021 Qi Gong „5 Elemente - Das Feuerelement und seine Energien“

Der Schwerpunkt liegt auf das Ausgleichen der Energien des Feuerelementes (Huo).  
Diese sind: Wärme und Hitze, emporsteigend, voll und nach außen ausstrahlend, blühend.

**Hauptorgan:** Herz

**Nebenorgan:** Dünndarm

**Jahreszeit:** Sommer / Hitze

**Farbe:** Rot

**Stärkend:** Freude / Liebe

**Schwächend:** Hass / Überforderung / Verzweiflung

Das Herz beherbergt den Geist und seine Funktionen Denken, Schlafen, Gedächtnis, Bewusstsein, psychische Aktivitäten und Emotionen. Ist die Herzenergie im Gleichgewicht, erlebt man Freude und inneren Frieden, Glück, Geborgenheit, Ruhe und Klarheit. Man verfügt über einen ruhigen Geist und Klarheit im Denken und in der Sprache.

Das Herz arbeitet in gelassener Resonanz mit den Organen des Körpers.

Im ausgeglichenen Zustand ermöglicht uns die Qualität der Dünndarm-Energie, die von außen kommenden Eindrücke und Erlebnisse positiv zu verwerten und zu integrieren.

### Inhalte:

- Das Feuerelement, die Energien und Funktionen von Herz und Dünndarm.
- Gezielte Vorübungen für die Blutgefäße und den Blutfluß.
- Feuerelement Qi Gong Übungen: Heilender Laut / Krafttier-Hirsch / Meridian-Übungen für die Energien von Herz und Dünndarm / Feuerelement Qi Gong Übung.
- Feuerelement Atemübungen / Meditationen / Visualisierungsübungen.
- Energetische Anatomie: Lage der Meridiane und wichtige Meridianpunkte.
- Physische Anatomie: zugehörige Muskeln.
- Psychische Anatomie: Emotionen / Affirmationen / Ankersätze.
- Unterstützung stärkend über: Farben / Düfte / Steine / Kräuter / Bachblüten / Klang.

## **10. - 11.07.2021 Qi Gong Systeme “Vertiefung & Verbindung der 5 Elemente”**

In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt auf dem Verbinden, dem Vertiefen und der Korrektur der Bewegungen und der Energien der Qi Gong Systeme:

- Qi Gong “5 Elementare Qi Gong Übungen”.
- Qi Gong “Sechs Heilende Laute”.
- Qi Gong “Die 5 Krafttiere Tiger - Hirsch- Bär - Adler - Affe”.
- Qi Gong “Übungen für die Energien und Funktionen der Yin- & Yang Organe”.

Wir werden die Qi Gong Übungen den 5 Elementen zuordnen und in das Meridianrad einfügen, um diese im Alltag gezielt umsetzen zu können.

Die Qi Gong Übungen bieten die Möglichkeit sich in die fünf Elemente einzuspüren, die Verbindung zur Natur wahrzunehmen, den Kreislauf des Lebens zu erfahren, um die physische, emotionale, mentale und energetische Gesundheit wirkungsvoll auszugleichen, zu stärken und zu stabilisieren.

### **Inhalte:**

- Die fünf Elemente Qi Gong Übungen intensiv üben und korrigieren.
- Die fünf Elemente “Wu Xing” – Physiologische Funktionen und ihre Psychologie.
- Das Meridianrad, die 5 Elemente Grafik verstehen und anwenden lernen.
- Farben, Kräuter, Düfte, Affirmationen, Mineralien, Klang, zur Stärkung der Gesundheit.
- Meditationen zu den 5 Elementen, u.a. im Gehen, im Sitzen, im Liegen.
- Sich entsprechend der Jahreszeit regulieren, stärken und harmonisieren.
- Balancieren u.a. mit Bewegung, Farbe, Kräuter, Duft, Affirmation, Klang.

## **11. - 12.09.2021 Qi Gong & Energetik - 5 Elemente „Blockaden & Energieungleichgewichte ausgleichen“**

Dieses Seminar baut eine Brücke zur zielgerichteten Anwendung der fünf Elemente im Alltag, für sich selbst und mit Klienten. Wir werden in diesem Seminar mit zwei Methoden arbeiten, um Blockaden und Energieungleichgewichte auszugleichen.

- 1.) Die fünf Elemente klärenden Fragen helfen uns zu sehen, wo wir stehen. Wir benutzen diese Fragen, um unsere Pole kennenzulernen und um Ungleichgewichte zu finden. Mit den Übungen können wir diese ausgleichen, auflösen und unsere Balance wieder zurückgewinnen.
- 2.) In der kinesiologischen Beratung wird der Muskeltest als Biofeedbacksystem eingesetzt, um Blockaden u.a. auf der Körper-, Gefühls- und Gedankenebene zu erkennen, zu korrigieren und aufzulösen. Nach der Klärung der Blockaden findet sich über den Muskeltest die individuelle und passende Balance, damit die Lebensenergie wieder in Fluss kommt und Körper, Geist und Seele zusammenarbeiten.

### **Inhalte:**

- Die fünf Elemente klärenden Fragen, Anwendung, Umsetzung und balancieren.
- Der kinesiologische Muskeltest und das Clearing “Check up - Sich startklar machen”.
- Die Zielfindung “Was will ich verändern?”
- Stolpersteine/Blockaden austesten “Was hindert mich?”.
- Balancieren u.a. mit Qi Gong, Affirmationen, ESR, Klang, Akupressurpunkte, etc.!
- Homeplay “Ich setze um!”.



## Organisatorische Hinweise

**Rahmenbedingungen:** Die Qi Gong & Energetik Ausbildung besteht aus 3 Stufen und drei Themenbereichen. Jede Stufe ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden:

**Stufe 1:** **Juli 2020 bis September 2021**  
„Die Energien der 5 Elemente, der 5 Jahreszeiten und des Lebens“

**Stufe 2:** **November 2021 bis Januar 2023:**  
„Reinigung und Selbstheilungskräfte aktivieren“

**Stufe 3:** **März 2023 bis Mai 2024:**  
„Weites Herz und weites Bewusstsein“

**Dauer:** Stufe 1 / Stufe 2 / Stufe 3 je 120 Stunden (160 UE) an 8 Wochenenden

**Zeiten:** 09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag

**Ort:** Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

oder ► wird rechtzeitig bekannt gegeben!

**Ort:** Zentrum in balance • Weinstraße 19 • 76835 Hainfeld

**Gebühr:** 1400,00 € - Gesamtpreis, alle 8 Seminare!

**Gebühr:** 210,00 € - Einzelne Seminare!

➤ Die Ausbildungsgebühren können individuell in Raten beglichen werden, z.B.:

1. Ratenzahlung je Seminarwochenende
2. Ratenzahlung monatlich
3. Ratenzahlung vierteljährlich, halbjährlich, jährlich.

**Abschluss:** Jede Stufe ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden. Sie schließt nach 8 Seminaren und 120 Praxis- und Theoriestunden mit einem Zertifikat zum Thema ab und berechtigt auch zum Unterrichten der vermittelten Inhalte.  
Wenn Stufe 1 - 3 absolviert worden sind, erhält man das Zertifikat zum „Qi Gong & Energetik Lehrer/Therapeut“.

**Inhalte:** Jede Stufe besteht aus 8 Seminaren und diese beinhalten Qi Gong Übungen, Qi Gong Systeme, Energieübungen, Meditationen, Visualisierungsübungen, Atemübungen, sowie theoretisches Basiswissen und Hintergrundwissen aus der Traditionellen Qi Gong Lehre, Energetischen Anatomie, Meridianlehre, Physischen Anatomie und Psychologie. Jedes Seminar ist so angelegt, dass die Inhalte sofort umgesetzt werden können.

## Leitung der Qi Gong & Energetik Ausbildung

### Harald Hasenöhrl



- Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer.
- Seit 30 Jahren Weiterbildungen, Ausbildungen in Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Energiearbeit, in China, Dänemark, Deutschland und Österreich.
- Lebens-Coach für Transpersonale Psychologie, Transformationskinesiologie, Energetische Anatomie, Spirituelles Wachstum, Astrologie, Ausbildung im Polaris-Institut in Dänemark.
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming (Polaris-Institut Dänemark).
- Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK) - Ausbildung bei Petra Wagner.
- Instructor für Touch for Health (IKC) in Kirchzarten.
- Weiterbildungen seit 24 Jahren in unterschiedlichen Kinesiologierichtungen.
- Humanistischer Kinesiologe in eigener Praxis.
- Referent, Kurs- / Seminarleiter für Krankenkassen, Firmen, verschiedene Institutionen und Kongressen u. a. bei VW, Gesamtkunstwerk Erfolg in Karlsruhe, Gesundheitskongress Weilburg, Internationales Symposium für medizinisches Qi Gong in Dietfurt, Deutsche Qi Gong Tage in Kassel.
- Pädagoge  
Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe / Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik / Selbstbehauptungstrainer / Konflikttrainer und De-Eskalationstrainer.  
Kurs-, Seminarleiter und Coach für Kindergärten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Institute für Weiterbildungen und Beratungen.
- Begründer von WuTai Dao „Der friedliche Krieger“.  
Kampfkunst, Deeskalationstraining, Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Kinder • Jugendliche • Erwachsene.

## Information • Beratung • Anmeldung

### Gesundheitspfad

Harald Hasenöhrl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler (Deutschland)

Telefon 0049-(0)6345-9596855

[info@gesundheitspfad.de](mailto:info@gesundheitspfad.de)

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