

DER NUTZWERT FÜR SIE

Sie erarbeiten sich eine ganzheitliche Methode, mit der Sie Ihre pädagogischen Möglichkeiten erweitern. In der Ausbildung lernen Sie eine Vielzahl von Übungen, die sich für alle Altersgruppen eignen. Sie können Qigong im Beruf anwenden, in der bewegungstherapeutischen Arbeit, in der Prävention oder im Verein.

Auch für sich selbst erschließen Sie sich mit Qigong immer wieder neue Wege der Achtsamkeit, gerade in anspruchsvollen und stressigen Zeiten.

Sie lernen die Grundlagen des Qigong in Theorie und Praxis von Susanne Pries und Markus Langenecker, beide qualifizierte Ausbilder*innen der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Das Ausbildungskonzept basiert auf unserer 25-jährigen Praxis mit Qigong und Bewegungstherapie.



Susanne Pries
Ausbilderin der DQGG



Markus Langenecker
Ausbilder der DQGG

DER KONTAKT

Sie wollen mehr erfahren über diese Ausbildung?

Sprechen Sie uns an:

Susanne Pries
Goßlerstr. 23
14195 Berlin
030 318 00820
info@qigong-susanne-pries.de

Markus Langenecker
0178 282 92 44
markus@bewegen-ist-gold.de

Die Termine finden Sie unter
www.qigong-susanne-pries.de



Bewegen ist Gold
Zentrum für Qi Gong und Bewegung



Meditation in Bewegung



Ausbildung Qigong-Kursleiter*in

2026 bis 2029 in Berlin

mit Susanne Pries und
Markus Langenecker



DER ANSATZ

Qi bedeutet auf Chinesisch „Lebensenergie“, Gong „beständig üben“. Qigong ist die Arbeit an und mit unserer Lebenskraft.

Qigong kann Erwachsenen und Kindern helfen, diese Kräfte zu spüren. In der ruhig fließenden Bewegung der Qigong-Übungen erfahren wir uns neu und anders, lernen Achtsamkeit uns selbst und anderen gegenüber.

Diese Achtsamkeit strahlt in den Alltag aus. Eine regelmäßige Qigong-Praxis stärkt nachweislich die körperliche und geistige Gesundheit. Qigong-Übungen werden zunehmend im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention integriert.

DIE AUSBILDUNG

Sie beginnt am 10./11. Oktober 2026 und dauert ca. 2,5 Jahre. Das Lernprogramm verteilt sich auf 20 Wochenenden und ein zusätzliches viertägiges Seminar.

Inhalte

- Lange und kurze Qigong-Übungsreihen in Bewegung
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Fünf Wandlungsphasen und ihre Bedeutung für die Qigong-Praxis
- Stilles Qigong und Stressbewältigung, Qigong-Gehen
- Pädagogik, Didaktik, Entwicklung eigener Unterrichtskompetenz
- Qigong in der Prävention und Bewegungstherapie
- Medizinisch-naturwissenschaftl. Grundlagen und Qigong-Forschung
- Geschichte des Qigong und Grundbegriffe der chin. Philosophie
- Qigong relevante Bewegungslehre und Anatomie
- Qigong mit Kindern und Jugendlichen

Teilnahmevoraussetzung

Sie haben Erfahrung in ganzheitlichen Methoden der Körperarbeit wie Qigong, Yoga, Taijiquan, Meditation, Feldenkrais, Kampfkunst, Tanz oder anderen Bewegungskünsten.

Kosten

Kursleiter*innen-Ausbildung: 4.160,- € *

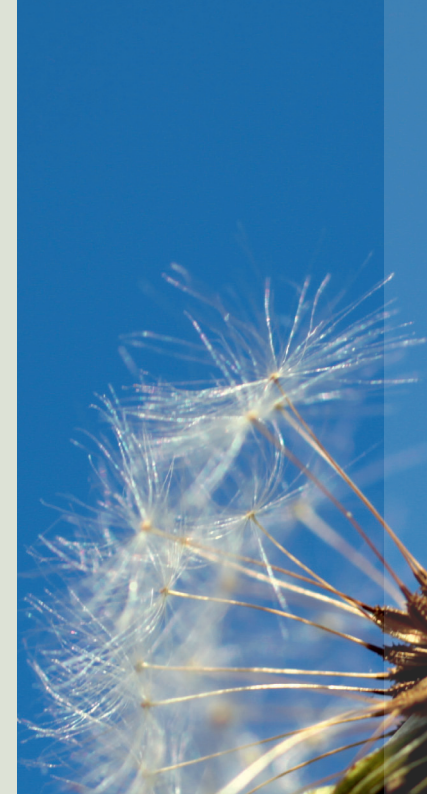
Zusatzmodule für die

Anerkennung bei der ZPP: ca. 980,- €

Summe: 5.140,- €

Prüfung: 200,- €

* zzgl. 200,- € für Nichtmitglieder der DQGG e.V.



DIE PRAXIS

Die Qigong-Übungen können Sie direkt in Ihren Alltag integrieren und nach dem Abschluss zur/zum Kursleiter*in eigene Kurse anbieten. Mit den fünf Wandlungsphasen und den kleinen Übungsreihen können Sie auch komplette Seminartage gestalten.

Qigong ermöglicht Ihnen eine Balance von Körper, Geist und Seele. Es ist ein Weg der Lebenspflege und Persönlichkeitsentfaltung. Eine regelmäßige Qigong-Praxis führt zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Die Ausbildung wird gemäß den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. ausgeführt und umfasst insgesamt 260 Std.

Sie können die Ausbildung optional um die Zusatzmodule für eine Anerkennung bei den Krankenkassen ZPP erweitern. Hierfür sind weitere 100 Std. (50 Std. Praxis und 50 Std. Selbststudium mit Skript) erforderlich.