

# Tai Ji und Qigong TrainerIn



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Tai Ji und Qigong TrainerIn

### EINE ALTBEWAHRTE AKTIVE ENTSPANNUNGSMETHODE FÜR KRAFT, KOORDINATION UND KONZENTRATION

Modul der Ausbildung [Ausbildung: Tai Ji und Qigong TrainerIn](#)

## EINLEITUNG

Mit den langsamen Bewegungen von Tai Ji und Qigong werden Kraft, Koordination und Konzentration trainiert. Das Nervensystem wird beruhigt und die Haltung verbessert. Dadurch entdeckst Du eine hohe Qualität von Bewegung und Du lernst, den Körper entlastender und entspannter zu bewegen.

Als Gleichgewichtstraining sind diese Übungen besonders wertvoll und können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

Ergänzt wird dies durch Entspannungsübungen, Akupressur und Meditations-Techniken. Der langsame Aufbau der Übungen ermöglicht es, sich ohne Stress zu bewegen und die Ruhe in der Bewegung zu erleben.

Dies ist insbesondere für Schmerz- und RehabilitationspatientInnen eine wertvolle Erfahrung.

## ZIELE

### Modul 1

Du erwirbst die Shibashi Qigong Übungsreihe und einige Vorübungen für Tai Ji. Du lernst die ersten Bewegungs- und Haltungsprinzipien und kannst diese in die Übungen integrieren.

Die Unterschiede zwischen Qigong und Tai Ji werden erklärt und Du bekommst Basiswissen aus der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

### Inhalte

- Theorie: Tai Ji, Qigong und Einführung in TCM
- Theorie: Sinn und Zweck von der „aktiven Entspannung“
- Qigong: Lernen der 18-er Shibashi-Form sowie die ersten Bewegungs- und Haltungsprinzipien (Teil 1)
- Tai Ji: Schritttechnik und die zwei ersten Tai Ji Übungen
- TCM: Erste Akupressurpunkte (Armmeridianen & Gesicht)n

### Ziele Modul 2:

Du lernst weitere Bewegungs- und Haltungsprinzipien mit denen Du Dein Qigong und Tai Ji verfeinern kannst. Diese „Qualität der Bewegung „ wird in den Übungen integriert und kann so wahrgenommen werden.

Dein Akupressur-Punkt-Wissen wird ausgeweitet (Beinmeridiane & Rumpf), und Du lernst weitere Entspannungs-Übungen (z.B. Vagus-Atmung) kennen.

Wir diskutieren und üben, wie man Korrekturen in einer Qigong/Tai Ji Gruppenlektion ausführen soll und auch wie Du die Qigong Übungen für „sitzende“ Gruppen als auch für „Sitz-/Stand“ Gruppen adaptieren kannst.

Du lernst ausserdem

- einige Akupressur-Punkte für die Auflockerung von der Schulter/Nacken-Muskulatur kennen
- weitere Entspannungs-Übungen (z.B. Vagus-Atmung) kennen
- die ersten zwei Tai Ji Übungen

### **Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form
- Qigong: Vertiefung mit Bewegungs- / Haltungsprinzipien
- Entspannung: Akupressur und Entspannungsübungen / Vagus-Übungen
- Tai Ji: Lernen/Üben von zwei Tai Ji Übungen

### **Ziele Modul 3**

- Qigong: Repetition und Vertiefung der Shibashi-Qigong Form (Vertiefung mit weiteren Bewegungs- / Haltungsprinzipien)
- Qigong mit sitzenden Gruppe
- Entspannung: Atmung- und Vagus-Übungen in Qigong
- Tai Ji: Lernen einer weiteren TJ Übung sowie die „3-er Form“
- TCM: Weitere Akupressurpunkte und Meridianwissen
- Praxis: Lehr- und Korrekturmethode in Gruppenlektionen

### **Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form und Vertiefung mit Bewegungs- / Haltungsprinzipien
- Entspannung: durch Meditationmethoden und gezielte Bewegungen Körper und Psyche beruhigen
- Tai Ji: Noch zwei Übungen, 3-er und 5-er Form
- TCM Theorie/Übung: weitere Qigong-Übungen für bestimmte Organkreise/Meridiane. Arbeiten mit Qi.

### **Ziele Modul 4 / „Refresher“-Modul**

Du kannst jetzt die Shibashi-Übungen für Sitzende, Stehende, und Sitz-/Stand Gruppen leiten und auch Tai Ji Einzelübungen bzw. kurze Forme unterrichten.

Du bist in der Lage, ängstliche und belastete PatientInnen bei zu bringen, wie sie mit weniger Aufwand/weniger Stress schöne, wohltuende Bewegungen ausführen können.

Du hast viele einfache Entspannungsübungen und Akupressur-Punkte gelernt und kannst diese den PatientInnen zur „Selbsthilfe“ erklären. Die Übungen und die Prinzipien/Methoden werden mit einer praktischen und einer theoretischen Prüfung abgeschlossen.

## **Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form in den verschiedenen Varianten und Vertiefung mit den Bewegungs- und Haltungsprinzipien
- Qigong: die „6 heilenden Lauten“-Form
- Tai Ji: Verfeinerung der Technik
- TCM/Qigong: Meridiansysteme, ausgewählte Übungen
- Theorie/Didaktik: Aufbau und Vermittlung der Übungen, Gruppenkurse leiten, Möglichkeiten zur Weiterentwicklung
- Prüfung: teils schriftlich, teils in der Gruppe/praktisch, teils einzeln/praktisch.

# **INHALTE**

## **Modul 1 : Inhalte**

- Theorie: Tai Ji, Qigong und Einführung in TCM
- Theorie: Sinn und Zweck von der „aktiven Entspannung“
- Qigong: Lernen der 18-er Shibashi-Form sowie die ersten Bewegungs- und Haltungsprinzipien (Teil 1)
- Tai Ji: Schritttechnik und die zwei ersten Tai Ji Übungen
- TCM: Erste Akupressurpunkte (Armmeridiane & Gesicht)n

## **Modul 2 : Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form
- Qigong: Vertiefung mit Bewegungs- / Haltungsprinzipien
- Entspannung: Akupressur und Entspannungsübungen / Vagus-Übungen
- Tai Ji: Lernen/Üben von zwei Tai Ji Übungen

## **Modul 3 : Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form und Vertiefung mit Bewegungs- / Haltungsprinzipien
- Entspannung: durch Meditationmethoden und gezielte Bewegungen Körper und Psyche beruhigen
- Tai Ji: Noch zwei Übungen, 3-er und 5-er Form
- TCM Theorie/Übung: weitere Qigong-Übungen für bestimmte Organkreise/Meridiane. Arbeiten mit Qi.

## **Modul 4 / „Refresher“-Modul : Inhalte**

- Qigong: Repetition der Shibashi-Qigong Form in den verschiedenen Varianten und Vertiefung mit den Bewegungs- und Haltungsprinzipien
- Qigong: die „6 heilenden Lauten“-Form
- Tai Ji: Verfeinerung der Technik
- TCM/Qigong: Meridiansysteme, ausgewählte Übungen
- Theorie/Didaktik: Aufbau und Vermittlung der Übungen, Gruppenkurse leiten, Möglichkeiten zur Weiterentwicklung
- Prüfung: teils schriftlich, teils in der Gruppe/praktisch, teils einzeln/praktisch.

# **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Viele Repetition ermöglicht stressfreie Bewegung und begünstigt die Entspannung.
- Viel Abwechslung zwischen Praxis und Theorie, zwischen Sitzen und Stehen, zwischen Aktivität und Ruhe
- **Selbsttraining / Übung zwischen den Modulen wichtig**

**Maximale Gruppengrösse:** 18 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Stacy Müller

#### **Tai Ji und Qigong Lehrerin SGQT**

- 30 Jahre Tai Ji Erfahrung
- dipl. Tai Ji Lehrerin SGQT sowie dipl. Qigong Lehrerin SGQT
- 2017-2022 Tai Ji und Qigong Therapeutin bei Zurzach Care
- Seit 2011 Leitung von Kursen, Workshops und Privatstunden in Zürich und Dänemark

Tai Ji und Qigong sind keine esoterische Geheimbereiche, doch jahrhundertalte, gut erklärbare und verblüffend einfache Bewegungssysteme. Ich erkläre diese Methoden mit Humor und Spiel, so wie ich sie von meinen Meistern gelernt habe ...

Hauptsache: "Less is More!"



## KURSVORAUSSETZUNGEN

#### **Zielgruppe**

**Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und alle Gesundheitsinteressierten**

Die Ausbildung ist modular aufgebaut. Im ersten Modul werden jedoch die wichtigen Grundlagen vermittelt.

- Eine Person mit einem TC oder QG Hintergrund (mehrere Jahre!!) könnte ohne Probleme einsteigen.
- Wenn man aber nur 3/4 des Kurses besucht, bekommt man in der Regel kein Diplom, nur eine Teilnahmebestätigung!
- Unser letztes Modul besteht aus einer Lernkontrolle und einer Prüfung. Wenn jemand den Kurs besucht, aber nicht das Diplom als Ziel hat, kann es sein, dass dieser Person im letzten Modul "fehl am Platz" ist.
- Ich empfehle, in einem Jahr anzufangen. Dann bieten wir die beiden Kurse an (TC, QG), die jeweils 4 Tage dauern.

## LEITUNG

Stacy Müller

## BEMERKUNGEN

Diese Methoden werden in der Regel nicht „schnell“ gelernt und ihre Wirkung wird durch Repetition verstärkt; Du sollst bereit sein, regelmässig (auch zwischen den Kursmodulen) daran zu üben.

Wir nennen den Kurs „TJ/QG TrainerIn“ und hier muss man sich bewusst sein, dass diese Ausbildung *nicht das Gleiche ist* wie die von der SGQT anerkannte *dreijährige* Ausbildung zum „TJ oder QG KursleiterIn“.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
12 Tage	Bad Zurzach	07.02.2025	10.00 - 17.00 Uhr	25850	deutsch	
		08.02.2025	09.00 - 16.15 Uhr			
		09.02.2025	09.00 - 13.00 Uhr			
		28.03.2025	10.00 - 17.00 Uhr			
		29.03.2025	09.00 - 16.15 Uhr			
		30.03.2025	09.00 - 13.00 Uhr			
		30.05.2025	10.00 - 17.00 Uhr			
		31.05.2025	09.00 - 16.15 Uhr			
		01.06.2025	09.00 - 13.00 Uhr			
		05.09.2025	10.00 - 17.00 Uhr			
		06.09.2025	09.00 - 16.15 Uhr			
		07.09.2025	09.00 - 13.00 Uhr			