

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
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero 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.

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

- 27+ 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, Hebammen

Teilnahmevoraussetzung

Berufsdiplom

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.

| 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 | | | |