

Qigong im Qigong-Zentrum im Jahr 2016

An alle Freunde und Interessenten des Qigong-Zentrums

Wir freuen uns Ihnen / Dir das Angebot des Qigong-Zentrums für das Jahr 2016 vorstellen zu können.

Qigongausbildung: chinesische Gesundheitsübungen und Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Grundausbildung in Qigong besteht aus den folgenden 18 Bausteinen:

- 3 Grundlagen-Seminaren**
- 12 Bewegungsqigong-Wochenenden**
- 3 Theorie-Seminaren**

In 3 **Grundlagen-Seminaren** erhält man sowohl einen praktischen Überblick über das große Gebiet des Qigong als auch eine Einführung in die grundlegende Theorie des Qigong.

1. „**Tong-Jing-Gong**“: hier lernen wir mittleres und Bewegungsqigong kennen, werden in die Geschichte und Entwicklung des Qigong eingeführt, lernen Übungen aus den verschiedenen Traditionslinien im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen kennen. Die Teilnehmer erhalten Kriterien für richtiges und falsches Üben, wann wo und wie geübt werden soll und der Begriff des Qi und seine Bedeutung in der TCM werden eingeführt.
2. „**Ruhiges-Qigong**“: Wir lernen verschiedene Atemtechniken, den richtigen Gebrauch unserer Aufmerksamkeit, unserer Konzentration und Imagination, die Theorie der Energiezentren, der sogenannten Dan-Tians und wir lernen verschiedene Methoden um ruhig zu werden.
3. „**Qigong mit den heilenden Lauten**“: hier lernen wir nicht nur die Übungen mit den heilenden Lauten kennen, sondern bekommen auch eine Einführung in die verschiedenen Arten des Qi.

Die Theorie:

Die Ausbildung beinhaltet eine Einführung in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), da ein wirkliches Verständnis von Qigong ohne diesen Hintergrund nach unserem Erachten nicht möglich ist.

Theorie 1: Wir beschäftigen uns mit dem Energiesystem des Menschen, dem Qi, seinen verschiedenen Formen und ihren jeweiligen Funktionen, mit den Grundsubstanzen des Körpers und mit der Basis der chinesischen Lehre von den inneren Organen und ihrem harmonischen Zusammenwirken.



Qigong-Zentrum für Chinesische Medizin
Wu Runjin

Theorie 2: Wir erarbeiten ein Grundverständnis der äußeren und der inneren Krankheitsursachen sowie der dazugehörigen Disharmoniemuster und lernen die grundlegenden Zusammenhänge der fünf Funktionskreise kennen.

Theorie 3: Die Diagnose und die Diagnosemethoden im Sinne der TCM ist die Basis für eine gezielte Anwendung von Qigong - nicht nur für uns, sondern auch in der Arbeit mit unseren Klienten. Wir beschäftigen uns mit den Grunddisharmoniemustern der Grundsubstanzen (Qi, Blut, Shen, Jing).

Die Praxis:

An den Bewegungswochenenden wird jeweils eine in sich abgerundete Gruppe von Qigongübungen – eine sogenannte Qigongfamilie – vermittelt.

Im Lauf der drei Jahre wird man aus den folgende Qigongfamilien mindestens 12 kennen lernen:

1. Das Wu-Chi-Qigong,
2. Das Qiang-Shen-Qigong (Shaolin-Qigong),
3. Die 8 Brokatübungen 1 und 2,
4. Das 5-innere-Organ-Qigong 1, 2, 3 und 4
5. Das Tai-Chi-Kranich-Qigong 1 und 2
6. Das Spiel-der-5-Tiere 1, 2 und 3
7. Das Wildgans-Qigong-Teil-A 1, 2 und 3
8. Das Wildgans-Qigong-Teil-B 1, 2 und 3
9. Das Fächer-Qigong 1, 2, 3 und 4
10. Das Doppelfächer-Qigong Einführung, 1, 2, 3 und 4
11. Das Kung-Fu-Qigong Teil 1, 2, 3, 4 und 5
12. Das Tai-Chi-Qigong Einführung 1, 2, 3 und 4

Beim „Wu-Chi-Qigong“, beim „Qiang-Shen-Qigong“ und bei den „8 Brokatübungen Teil 1 und Teil 2 gibt es jeweils nur ein Wochenende.

Beim 5-innere-Organ-Qigong“, beim „Spiel-der-5-Tiere“ und beim Tai-Chi-Kranich-Qigong können die Wochenenden unabhängig voneinander besucht werden. D.h. Man kann z.B. das Wochenende 5-innere-Organ-3 besuchen, auch wenn man 5 innere Organe 1 und 2 noch nicht gelernt hat, da die Übungen nicht aufeinander aufbauen.

Bei einigen Qigongfamilien gibt es jedoch einen kontinuierlichen Aufbau: Das „Wildgans-Qigong“ (sowohl Teil A als auch Teil B), das „Fächer-Qigong“, das „Doppelfächer-Qigong“, das „Kung-Fu-Qigong“ und das „Tai-Chi-Qigong“ sind fortlaufende Folgen.

Bei allen diesen Qigongfamilien macht es Sinn das erste Wochenende zu machen um die Familie kennen zu lernen. Beim Doppelfächer Qigong und beim Tai-Chi-Qigong kann man mit dem Einführungswochenende oder mit dem Teil 1 einsteigen.

Die weiteren Wochenenden sollten bei diesen Familien dann in Serie gemacht werden.

Zum Organisatorischen:

- *Wir streben an pro Jahr 8-10 Wochenenden zu organisieren und würden dies bei größerer Nachfrage auch ausweiten.*
- *Wir klären durch Umfragen ab, wie groß das Interesse für die verschiedenen Wochenenden gerade ist.*
- *Wir versuchen dann immer wieder über eine Terminsuche (mit einem Doodle) die Termine zu finden an denen möglichst viele Interessent_innen teilnehmen können.*
- *Ein Wochenende kommt zustande, wenn mindestens 7 Teilnehmer_innen zusagen.*
- *Die Bewegungswochenenden werden in der Regel von Wu Shangfeng oder Zhu Lichan geleitet. Die Grundlagen und Theorie-Seminare werden in der Regel von Thomas Jonasson geleitet.*
- *Die Ausbildung schließt nach 18 Ausbildungswochenenden mit einem Zertifikat des Qigong-Zentrums ab.*
- *Die Kurse und Seminare finden in Konstanz oder Kreuzlingen statt.*
- *Das Wochenende kostet 150.- €, für Studenten und Auszubildende 125.- €. Deutsche Teilnehmer_innen können per Einzug in Monatsraten von 75.- € bezahlen.*
- *Die Qigong-Bewegungswochenenden setzen keine Vorkenntnisse voraus und sind deshalb auch für Anfänger geeignet. Sie können im Rahmen der Qigongausbildung aber auch unabhängig davon besucht werden.*
- *Wenn man das entsprechende Qigongwochenende schon gelernt hat, kann man das Wochenende für € 65.- wiederholen. Da sonntags die samstags gelernten Übungen noch einmal wiederholt werden, kann man zum Wiederholen auch nur am Sonntag von 10-13 Uhr teilnehmen, dies kostet dann 38.- €.*

Für nächstes Jahr stehen jetzt die ersten drei Wochenenden fest:

30.-31.1. Tai-Chi-Qigong Einführungswochenende

12.-13.3. Tai-Chi-Qigong-1

9.-10.4. 5-Tiere-Qigong 2

Zur Aufbauausbildung in Qigong:

In der Aufbauausbildung kann man einfach weitere Bewegungswochenenden besuchen, um das eigene Repertoire an Qigongkenntnissen zu vergrößern – oder um z.B. den Umfang an Qigongausbildung zu erreichen, den die Krankenkassen im Rahmen ihres Präventionsprogramms vorgeben (z.Z. 300 Stunden Qigongausbildung).

Im Theorieteil der Aufbauausbildung gibt es einen Zyklus der tieferen Einführung in die fünf Funktionskreise Diagnostik der verschiedenen dazugehörigen Disharmoniemuster sowie die therapeutischen Interventionsmöglichkeit in der TCM (Qigong, Akupressur, Heiltees, Diätetik) (5 Wochenenden) und ein Methodik- und Didaktikseminar, sowie ein Akupressurseminar (je 1 Wochenende).

Für alle Ausbildungsteile gilt:

- Wenn man die Ausbildung nur für sich (und nicht zum Arbeiten mit Qigong oder zum Unterrichten von Qigong) machen möchte, kann man auch nur an einzelnen Grundlagenwochenenden oder an frei auszuwählenden Bewegungswochenenden teilnehmen. In diesem Fall wird zwar die Teilnahme bescheinigt - man erhält jedoch kein Ausbildungszertifikat. Wenn man sich später entschließt die Ausbildung zu machen, werden die gelernten Wochenenden angerechnet.

Die Kursleiter des Qigong-Zentrums: Zhu Lichan, Wu Shangfeng

Zhu Lichan begann ihr Kung-Fu-Training im Kung-Fu-Zentrum in Guangzhou (China) im Jahr 1970. Sie spezialisierte sich zunächst auf Nord-Shaolin und nahm später Süd-Shaolin und Tai-Chi-Chuan dazu, und zwar den Yang-Stil, den alten Wu-Stil und den Sun-Stil.

Sie beherrscht eine Vielzahl von Kung-Fu-Formen. Ihre Lieblingswaffen sind der Doppelsäbel und die Hellebarde. 1976 war sie bereits Wu-Shu-Lehrerin und 1978 bereits Kampfrichterin für Wu-Shu-Wettkämpfe in China. Von 1986 bis 1989 setzte sie ihr Training an der zentralen Wu-Shu-Schule in Peking fort. Seit 1990 unterrichtet sie in Deutschland und in der Schweiz Kung Fu und Tai-Chi-Chuan. Sie übernahm 2006 zusammen mit ihrem Sohn Wu Shangfeng die Leitung des Qigong-Zentrums von Wu Runjin.

Wu Shangfeng, der Sohn von Wu Runjin und Zhu Lichan wurde vor allem von seinen Eltern und von seiner Tante Wu Meiling, aber auch von anderen chinesischen Großmeistern von Kindesbeinen an in die chinesischen Kampf- und Bewegungskünste eingeführt. Er hat bei internationalen Kung-Fu-Wettkämpfen in Faust- und Waffenformen schon oft erste und zweite Plätze belegt und bereits gezeigt, dass er seine Kunst weitervermitteln kann. Er verbindet die ruhige Zurückhaltung und Bescheidenheit seines Vaters mit einer für sein Alter überraschenden Klarheit und Sicherheit.

Zhu Lichan und Wu Shangfeng werden von **Thomas Jonasson** assistiert. Er leitet zusammen mit Wu Shangfeng die Einführungs- und Theorieseminare. Er arbeitet als Psychotherapeut, kam 1987 zum Tai-Chi- und Kung-Fu-Training und lernt und praktiziert seit 1992 Qigong und unterrichtet dies heute in seiner Praxis. Von 1994 bis 2006 war er der Assistent von Wu Runjin.

Mit freundlichen Grüßen



Übungsgruppen

*für Anfänger und Fortgeschrittene.
Pro Woche findet eine Unterrichtsstunde statt.*

Kreuzlingen - Apollo - Konstanzerstr. 32:

Montags: 18.30 - 19.30 Uhr *Qigong*
19.30 - 20.30 Uhr *Kung-Fu-Qigong*
Dienstags: 18.00 - 19.00 Uhr *Fächer-Qigong*
19.00 - 20.00 Uhr *Tai Chi*

Friedrichshafen - Gustav-Werner-Stift - Konstantin-Schmäh-Str. 30:

Donnerstags:
18.00 - 19.00 Uhr *Tai Chi*
19.00 - 20.00 Uhr *Qigong*
20.00 - 21.00 Uhr *Qigong*

VS-Schwenningen- Frohsinn-Sängerheim, Austr. 49

Dienstags: 18.45 - 19.45 Uhr *Tai Chi*
19.45 - 21.00 Uhr *Tai Chi*

Nähere Infos:

Für die Qigong und Tai-Chi-Wochenenden

Thomas Jonasson,
Zum Purren 16, D-78465 Konstanz,
Tel: 07531 - 43606,
Fax: 07531 - 943976
email: Thomas.Jonasson@t-online.de

Für Übungsgruppen in Kreuzlingen:

Wu Shangfeng
Postfach 102306, D-78423 Konstanz,
Tel: 07531 – 29843, Fax: 07531 - 29843
email: qigong-zentrum@web.de
www.Qigong-Zentrum.de

Für Übungsgruppen in Friedrichshafen und Villingen Schwenningen:

Zhu Lichan
Tel: 07541-9506184
email: qigong-zentrum@web.de
www.Qigong-Zentrum.de

Rückmelde- und Bestellcoupon:

1. Ich interessiere mich für die Qigong-Ausbildung und bitte um nähere Informationen. _____
2. Ich interessiere mich für die Tai-Chi-Chuan-Wochenenden und bitte um nähere Informationen. _____
3. Ich möchte das Prospekt weiterhin per Post _____

Ich bestelle folgende Videos bzw. Bücher:

| Vide o DVD Nr. | DVD / Video bzw. Buchtitel | Preis in Euro - DVD | Preis in Euro - Video | An- zahl |
|-------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | Wu Chi Qigong: „Übungen für ein langes gesundes Leben“ | 35,00 | 10,00 | |
| 2 | Ba Duan Jin: „Die 8 Brokate“ | 35,00 | 10,00 | |
| 3 | Tai Ji He Gong: „Das Tai Chi Kranich Qigong“ | 35,00 | 10,00 | |
| 4 | Wu Qin Xi 1: „Das Spiel der 5 Tiere 1“ | 35,00 | 10,00 | |
| 5 | Qiang Shen Gong: „Zur Stärkung des Körpers“ | 35,00 | 10,00 | |
| 6 | Zang Fu Qigong 1: „Das 5 innere Organe Qigong 1“ | 35,00 | 10,00 | |
| 7 | Das Wildgansqigong Teil 1 | 30,00 | 5,00 | |
| 8 | Das Wildgansqigong Teil 2 | 30,00 | 5,00 | |
| 9 | Hu He Shuang Xing: „Kung Fu Qigong“ | 35,00 | 1000 | |
| 10 | Wu Qin Xi2: „Das Spiel der 5 Tiere 2“ | 35,00 | 10,00 | |
| 11 | Zang Fu Qigong 2: „Das 5 innere Organe Qigong 2“ | 35,00 | 10,00 | |
| 12 | Yang Shen Gong: „Tai Chi Qigong“ | 35,00 | 10,00 | |

Bücher

| | | | | |
|--|---|-------|--|--|
| | Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Ver- ankerung in der TCM , Wu Runjin, Zhu Lichan u. Th. Jonasson, Bacopa-Verlag, Schiedlberg, 2008 | 29,00 | | |
| | Qigong- eine Methode der TCM, Wu Runjin u. Gertrude Wille-Römer, Picus Verlag; Wien, 1996 | 8,90 | | |
| | Heilen mit Tee, Wu Runjin u. Dr. Erika Alice Haase, Windpferd Verlag, Aitrang, 2.Auflage 2008 | 14,90 | | |
| | Wu-Chi-Qigong, Wu Runjin u. Thomas Jonasson, Bacopa-Verlag, Schiedlberg, 2003 | 21,00 | | |

**An Herrn
Thomas Jonasson
Zum Purren 16
D-78465 Konstanz**