

AUSBILDUNGSZIEL / ZIELGRUPPEN

Die Ausbildung gilt als eine wichtige Zusatzqualifikation für unterschiedliche Arbeitsgebiete wie beispielsweise:

- **ALLGEMEINE GESUNDHEITSBILDUNG:**
Kursleiter*innen an Volkshochschulen und ähnlichen Bildungseinrichtungen, Übungsleiter*innen für Gesundheits- und Präventionsprogramme der Krankenkassen und anderer Einrichtungen für Gesundheitssport und Rehabilitation
- **THERAPEUTISCHE BERUFE:**
Psychotherapeut*innen, Ärzte*innen, Heilpraktiker*innen, Krankengymnast*innen, Physiotherapeut*innen, Sporttherapeut*innen und andere
- **KÜNSTLERISCHE BERUFE:**
Musiker*innen, Tänzer*innen, Schauspieler*innen, bildende Künstler*innen und andere
- **PÄDAGOGISCHE BERUFE:**
Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialpädagoge*innen

SEMINARGEBÜHREN

(jeweils inkl. Pausengetränke)

- Zweitagesseminar: 210,00 € / 190,00 €*
- Dreitagesseminar: 315,00 € / 285,00 €*
- Fünftageblock: 525,00 € / 475,00 €*

* Für Mitglieder der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.

SEMINARORT

vhs Heidelberg
Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg

SEMINARLEITUNG

Claudia Confal, Rainer Kurschildgen,
Edeltraut Rohrmoser

SEMINARZEITEN

ZWEITAGESSEMINARE (B1 UND B2):

Samstags, 09:00 – 12:30 und 14:30 – 17:30 Uhr
Sonntags, 09:00 – 13:30 Uhr

DREITAGESSEMINAR (B3):

Freitags, 09:00 – 12:30 und 14:30 – 17:30 Uhr
Samstags, 09:00 – 12:30 und 14:30 – 17:30 Uhr
Sonntags, 09:00 – 13:00 Uhr

FÜNFTAGEBLOCK (B4):

Samstags, 09:00 – 12:30 und 14:30 – 17:00 Uhr
Sonntags, 09:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Montags, 09:00 – 12:30 und 15:00 – 18:00 Uhr
Dienstags, 09:00 – 12:30 und 15:00 – 18:00 Uhr
Mittwochs, 09:00 – 13:00 Uhr



Eine Kooperation der Heidelberger Akademie
für Gesundheitsbildung mit der vhs Heidelberg

ANMELDUNG

Hier können Sie sich
direkt anmelden:



Bergheimer Str. 76 69115 Heidelberg
06221 911911 info@vhs-hd.de www.vhs-hd.de

QIGONG YANGSHENG GRUNDAUSBILDUNG

Themen und Termine 2026
in Heidelberg – in Kooperation
mit der Medizinischen Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e. V.





QIGONG YANGSHENG GRUNDAUSBILDUNG

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsformen, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlichster Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung.

Die Übungen des Qigong umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion, Bereicherung für künstlerische Tätigkeiten.

KONTAKT

Karin Kral-Laier
06221 9119-30
kral@vhs-hd.de

Lisa Gulden
06221 9119-31
hag@hag-hd.de

DIE GRUNDAUSBILDUNG

Der Ausbildungsgang umfasst 60 Kurstage (337 Zeitstunden, dies entspricht 453 Unterrichtsstunden) und erstreckt sich über einen Zeitraum von mindestens 2 Jahren. Folgende Übungsformen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Professor Jiao Guorui werden unterrichtet:

- die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
- die 8 Brokat-Übungen
- das Spiel der 5 Tiere

In Verbindung hiermit werden folgende theoretische Kenntnisse vermittelt: Herkunft/Entwicklung des Qigong, Prinzipien des Übens, Vielfalt der Übungsmethoden, Beziehungen zur chinesischen Philosophie, Konzepte der TCM, Indikationsbereiche, Kontraindikationen, Anwendungsgebiete.

Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen.

PLAN DER GRUNDAUSBILDUNG:

(Anzahl der Kurstage jeweils in Klammern)

- 15 AUSDRUCKSFORMEN

- F1 1. Teil (2)
- F2 2. Teil (2)
- F3 Wiederholung (3)
- F4 Vertiefung (5)

- 8 BROKAT-ÜBUNGEN

- B1 1. Teil (2)
- B2 2. Teil (2)
- B3 Wiederholung (3)
- B4 Vertiefung (5)

- SPIEL DER 5 TIERE

- T1 Bär, Kranich (2)
- T2 Tiger, Hirsch (2)
- T3 Spiel des Affen (2)
- T4 Wiederh. Bär, Kranich (3)
- T5 Wiederh. Tiger, Hirsch, Affe (3)
- T6 Vertiefung (5)

M1

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 1. Teil (3)

M2

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 2. Teil (3)

AUFBAUKURS 1

Wiederholung und Vertiefung ausgewählter Übungsformen unter besonderer Berücksichtigung der TCM; Didaktik u. Kursgestaltung; Kollegiale Supervision (4)

AUFBAUKURS 2

Wiederholung und Vertiefung ausgewählter Übungsformen; Besonderheiten verschiedener Anwendungsgebiete; Qigong aus Sichtweise von Anatomie und Physiologie; Qigong und Psychologie; Didaktik und Kursgestaltung; Kollegiale Supervision (4)

ABSCHLUSSEMINAR

Wiederholung und Vertiefung von Theorie u. Praxis des Lehrsystems Qigong Yangsheng; Aspekte chinesischer Philosophie; Didaktik und Kursgestaltung, Kollegiale Supervision (5)

HINWEIS

Die **rot** gehaltenen Seminare finden 2026 in Heidelberg statt:

8 Brokate, Teil 1: 21./22.02.2026

8 Brokate, Teil 2 : 18./19.04.2026

8 Brokate, Wiederholung: 19. – 21.06.2026

8 Brokate, Vertiefung: 24. – 28.10.2026

ZERTIFIKAT

Nach Abschluss der Grundausbildung erhalten Sie ein Zertifikat. Für die Ausübung im heilkundlichen Bereich gelten die gesetzlichen Bestimmungen.