



## **Die Ausbildung zum Zhineng Qigong Übungsleiter(in) nach Dr. Pang Ming**

Zhineng Qigong ist in erster Linie eine Bewegungsmethode. Bei allen Übungen ist immer der gesamte Körper beteiligt. Die Bewegungen sind oft minimal, trotzdem sehr intensiv. Diese Übungen korrekt zu unterrichten ist ein Ziel der Ausbildung. Der andere Teil des Unterrichts beschäftigt sich mit verschiedenen Arten der Entspannung. Meditationslehre gehört auch dazu.

Voraussetzung ist Interesse und Freude an neuem Verständnis von Körper und Leben.

Die Ausbildung erfolgt im Zeitraum eines Jahres. In dieser Zeit erfolgt theoretischer und praktischer Unterricht.

- 3 Wochenendseminare (je 12 Stunden / 16 Unterrichtseinheiten)
- 5-Tages-Intensivseminar (30 Stunden / 40 Unterrichtseinheiten)
- Erste-Hilfe-Kurs (extern)
- Telefonische Betreuung, Hilfestellung bei der Strukturierung der eigenen Übungseinheiten, Fragen etc.
- Zusätzlich zur Ausbildung besteht grundsätzlich die Möglichkeit auch an den regelmäßigen Übungskursen teilzunehmen.
- Eigenstudium:  
Neben der in den Seminaren vermittelten Theorie und Praxis ist durch Eigenstudium und regelmäßiges Praktizieren eine stetige, eigenverantwortliche Vertiefung der Kenntnisse erforderlich: 2 Gong (ein Gong ist eine Übungseinheit von 100 Tagen, alle aufeinanderfolgend)
- Lehrmaterial 2 Bücher von Dr. Pang, die aus dem Chinesischen von Ping Dietrich-Shi ins Deutsche übersetzt wurden; das Buch „Zhineng, das besondere Qigong –Lebenskonzept der neuen Zeit“ sowie DVDs und CDs, teilweise Originalton von Dr. Pang mit deutscher Übersetzung von Ping Dietrich-Shi

### **Kosten**

- Wochenendseminare 180,- Euro
- 5-Tagesintensivseminar 450,- Euro
- 4 Coachings, pro Coaching Einheit bzw. Einzelunterricht (jeweils zwei Stunden) 90,- Euro
- hinzukommen Unterrichtsmaterialien (Bücher, DVDs, CDs)
- Betreuung in normalem Umfang inbegriffen

Alle Preise verstehen sich ohne Anreise, Verpflegung und Unterbringung.