

**Weiterbildungsstudiengang
zum/zur ÜbungsleiterIn
für die Qigong-Übung:
Chang Shou Gong
(Übung für ein Langes Leben)**

mit

Dipl. Päd. Michael Puschitzky
Qigong- u. Taijiquan-Ausbilder (DDQT)

Umfang: 4 Monate / 3 WE / 48 UE

Termine: September 2017 bis Januar 2018

1 09./10.09.2017

2 04./05.11.2017

3 06./07.01.2018

Zeiten:

Sa. 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

So. 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Jeweils 90 Minuten Mittagspause

Kosten: 290 € pro Wochenende

Zuschussmöglichkeit: 50% Bildungsprämie

Chang Shou Gong

Die Übung für ein Langes Leben

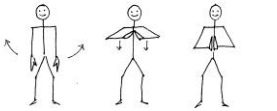
Übung für ein langes Leben

Grundhaltung:

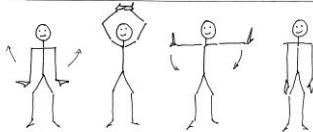
- schmale beidseitige Stand
- Kopf leicht gebeugt
- Arme + Hände locker an d. Oberkörper
- Rücken gerade
- Becken leicht nach vorn gekippt
- Zungenspitze gegen Mittelzahnlinie
- Lächeln



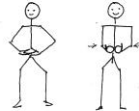
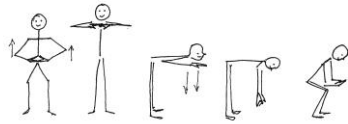
1.) Grund



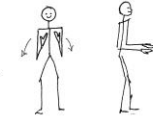
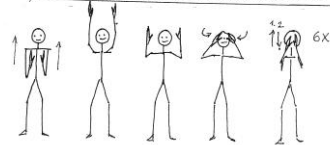
2.) Schwanz Qi bilden, nimmendes Qi aufnehmen



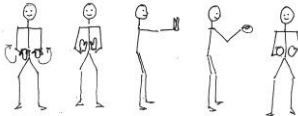
3.) Verbindung mit dem Erd Qi aufnehmen



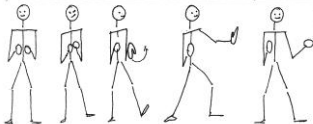
4.) Himmels Qi aufnehmen und verteilen



5.) befreite Qi aus dem Körper abschleifen, neues Qi aufnehmen



6.) erneut befreite Qi abschleifen, neues aufnehmen



gewichtet



wie immer gleich machen

gebildet aus 6. Teil

.....

Siehe vorheriges

7.) Grund siehe 1.)

1) - 6) 3 - 6x wiederholen

8.) Füße schließen, nachspüren mit geschlossenen Fingern

9.) Qi verteilen, Spiegel vorhalten, nimmendes Qi aufnehmen (siehe 13x)



Chang Shou Gong, die "Übung(en) für ein Langes Leben" stammt der Überlieferung nach aus der buddhistischen Qi Gong-Schule. Sie dient dazu, die Funktionen der inneren Organe zu regulieren, die körperliche Vitalität zu verbessern und das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren. Diese schöne Übungsreihe kann von Personen jeden Alters ohne Vorkenntnisse erlernt werden und ist **auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen** hervorragend geeignet.

Curriculum
Weiterbildungsstudiengang 2017/18
zum Qigong-ÜbungsleiterIn „Chang Shou Gong“

Termine Zeiten	Studieninhalte	Dozen- ten
<p style="text-align: center;">1.) 09./10. September 2017</p>	<p>Dong gong (Bewegte Übungen): -Chang Shou Gong (Die Übung für das Lange Leben A/ B) -Grundgänge: -Gang des alten Gelehrten -Mühlsteingang -Kranichgang Jing gong (Stille Übungen) -Fangsong Gong (Entspannung im Liegen) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage</p>	
<p style="text-align: center;">2.) 04./05. November 2017</p>	<p>Dong gong (Bewegte Übungen): -Wiederholung der gelernten Übungen -Chang Shou Gong (Die Übung für das Lange Leben C.D) -Grundgänge: -Gang des alten Gelehrten -Mühlsteingang -Kranichgang Jing gong (Stille Übungen) --Fangsong Gong (Entspannung im Liegen) Partner- u. Selbstmassageübungen: -Gelenk-Massage / Meridian-Massage</p>	<p style="text-align: center;">Dipl. Päd. Michael Puschitzky</p> <p style="text-align: center;">Taijiquan- und Qigong- Ausbilder (DDQT)</p>
<p style="text-align: center;">3.) 06./07. Januar 2018</p>	<p style="text-align: center;">Vertiefung der Gelernten Übungen und der vermittelten Kenntnisse Theoretische und praktische Prüfung</p>	

Inhalte des Weiterbildungsstudiengangs I

In allen Qigong-Weiterbildungsstudiengängen zur Qigong-Übungsleiterin werden für den Kursunterricht Übungen für alle drei Unterrichtsphasen, für die Initialphase, die Hauptphase und die Schlussphase, vermittelt.

Im Qigong-Weiterbildungsstudiengang I zur „Chang Shou Gong-ÜbungsleiterIn“ (ÜbungsleiterIn für die Qigong-Übung für ein Langes Leben) werden folgende Übungen für die Unterrichtsphasen vermittelt:

Für die Initialphase

- Lockerungsübung im Stehen
(Die Schlangen winden sich um den goldenen Pfahl)
- Gelenkmassage im Stehen
(Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen-, Hand-Gelenk)
- Dehn-Streckübungen im Stehen
(Waden-Oberschenkel-Rücken-Wirbelsäule)

Für die Hauptphase

Dong gong-Übung / bewegte Qigong-Übung

- „Chang Shou Gong“
(„Übung für ein Langes Leben“)
- Die 3 Grundgänge (Mühlsteingang, Gang des alten Gelehrten, Kranichgang)

Für die Schlussphase

Jing Gong-Übung / Stille Qigong-Übung

- Fangsong Gong
(Entspannung im Liegen)

Partner- und Selbst-Massageübungen

- Meridianmassage

Stellung der ÜbungsleiterIn-Weiterbildungen im
Ausbildungs-Studiengang zum Qigong-KursleiterIn

Qigong-
Übungsleiterin I
Chang Shou Gong
Übung für
ein Langes Leben
(3 WE / 48 UE)

Qigong-
Übungsleiterin II
Ba Duan Jin
Die
8 Brokate
(6 WE / 96 UE)

Qigong-
Kursleiterin
(19 WE / 304 UE in mind. 2 Jahren)
Anerkannt vom
Deutschen **D**achverband **Q**igong u. **T**ai Chi Chuan
(DDQT)
und den Krankenkassen

Qigong-
Übungsleiterin III
Liu Zi Jue
Die
6 heilenden Laute
(4 WE / 64 UE)

Qigong-
Übungsleiterin IV
Shibashi
18 Taiji-Qigong-
Übungen
(6 WE / 96 UE)