



# Qigong

## Kursleiterausbildung 2016 - 2017 Salutogenese • Lebenspflegekonzept • Pädagogik

Kursleiterausbildung nach den Richtlinien  
des Dachverbandes Qigong und Taiji



Waitzstraße 31  
22607 Hamburg  
VHS Gebäude

Anmeldung gerne telefonisch oder per Mail:

**Jutta Trautmann**

Lehrerin , Qigong Lehrerin, Beraterin  
Rolandswoort 36, 22763 Hamburg, 040-24 19 83 70,  
post@jutta-trautmann.de www.jutta-trautmann.de

**Christine Mönkemann**

Diplom Pädagogin, Qigong Lehrerin, 5-Elemente-Ernährungsberaterin  
Am Bahnhof 2, 21403 Wendisch Evern, 04131-83108,  
info@christine-moenkemann.de www.christine-moenkemann.de



# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## Salutogenese, Lebenspflegekonzept, Pädagogik

*Vielfältige Aufgaben in einer immer komplexer werdenden Welt erfordern in professionellen Handlungsfeldern besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Für dieses Wachsen, Fördern und Entwickeln von personalen Ressourcen bietet die jahrtausendalte fernöstliche Heilmethode Qigong vielfältige Möglichkeiten.*

*Der Ansatz unserer Qigong-Ausbildung ist geprägt vom Verbinden der Gesundheitsförderung im westlichen und östlichen Sinne.*

### **Salutogenese**

Das Konzept von Aaron Antonovsky sieht Gesundheit nicht als Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit entsteht, wenn der Mensch das Gefühl hat, seine Welt zu verstehen und handhaben zu können und sie vor allem als sinnhaft erlebt. Wir gehen in der Ausbildung der Frage nach, wie sich dieses Konzept in der Praxis umsetzen lässt und welche Arbeitsfelder sich für Sie daraus ergeben könnten.

### **Lebenspflegekonzept**

Unter Lebenspflege ist die Art der Lebensführung und des Lebensstils gemeint. Wie sieht unser Tagesablauf aus? Wie ernähren und bewegen wir uns? Ist ein harmonischer Prozess von Anspannung und Entspannung möglich? Beherrschen Emotionen wie Wut, Angst oder Sorge unser Leben oder fühlen wir uns eher in unserem Leben handlungsfähig, aufgehoben und sicher? Wie aktuell sind die östlichen Konzepte der Lebenspflege: Qigong und Ernährungslehre für uns? Worin besteht ihre Wirksamkeit? Und wie können wir davon profitieren?



# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## **Pädagogik**

Gesundheit stellt eine Ressource dar, die nicht wie bisher hauptsächlich medizinisch und soziologisch Beachtung findet, sondern als pädagogisches Aufgabenfeld zu verstehen ist. Die Ausbildung berücksichtigt ein gesundheitsbezogenes didaktisches Konzept. Sie erfahren sich in der Rolle als Kursleitende und haben die Möglichkeit, den eigenen Lernprozess zu reflektieren und auszuwerten. Sie erhalten besondere Hinweise für die Arbeit mit erkrankten Menschen. Wir unterstützen Sie bei der Unterrichtsgestaltung und regen die Bildung von Netzwerken an.

## **Qigong in Praxis und Theorie**

Sie lernen ausgesuchte Übungen aus den Methoden Guolin Qigong und Neiyanggong kennen.

Der Übungsprozess beinhaltet das Erlernen verschiedener bewegter Qigong-Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Hinzu kommen Übungen aus dem „Stillen Qigong“ im Sitzen und Liegen.

Während der gut zweijährigen Ausbildungszeit entwickeln Sie Ihre persönliche Übungspraxis und lernen, Ihren eigenen Lernprozess zu reflektieren.

Die Vermittlung der Theorie umfasst Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin: Lehre von Yin und Yang, Fünf Wandlungsphasen, Leitbahnsystematik, Konzept von Qi.



# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## Zielgruppen

**Der Kurs richtet sich an Menschen, die**

sich beruflich oder persönlich neu orientieren möchten,

neben ihrer Berufstätigkeit ein neues Aufgabenfeld suchen und sich engagieren möchten,

in pflegenden und helfenden Berufen tätig sind (z.B. in Senioreneinrichtungen),

mit chronisch Kranken oder Krebskranken arbeiten,

in therapeutischen Berufen arbeiten (z.B. Ergo-, Physiotherapeuten),

im medizinischen Bereich arbeiten (z.B. Ärzte, Heilpraktiker),

im (sozial)pädagogischen Bereich tätig sind,

eine intensive Selbsterfahrung mit Qigong in der Gruppe suchen.

**Außerdem richtet sich der Kurs an Qigong-LehrerInnen mit dem Wunsch,**

die Grundlagen aufzufrischen,

ihre Arbeit auf Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen auszurichten bzw.

ihrer Arbeit eine stärkere pädagogische Ausrichtung zu geben.



# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## Kurszeiten & Gebühren

### Wochenende

Freitag :: 17.00 – 20.30 Uhr  
Samstag :: 9.00 – 19.00 Uhr  
Sonntag :: 9.00 – 13.00 Uhr

Ort :: Waitzstr. 31 (VHS Gebäude)  
22607 Hamburg

### Intensivwochen

Mittwoch :: 10.00 Uhr bis  
Sonntag :: 14.00 Uhr

Ort :: Naturhotel Spöktaal,  
Steinbeck, Lüneburger Heide

### Termine

#### 2016

4. - 6. März  
22. - 24. April  
10. - 12. Juni  
14. - 18. September – Intensivwoche  
11. - 13. November

#### 2017

27. - 29. Januar  
24. - 26. März  
16. - 18. Juni  
13. - 17. September – Intensivwoche  
17. - 19. November

#### 2018

26. - 28. Januar 2018 –  
Abschlusskolloquien  
9. - 11. März 2018

### Anmeldebedingungen

Die endgültige Anmeldung zur Ausbildung wird durch einen schriftlichen Ausbildungsvertrag vollzogen, mit dem Sie sich zur Teilnahme an der gesamten Ausbildung verpflichten. Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung endet mit dem Zertifikat Qigong Kursleiterin.

### Kursgebühr

3.200 Euro zuzüglich der Kosten für Unterbringung und Verpflegung in den beiden Intensivwochen.  
Anzahlung: 600 Euro 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn.





# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## GastreferentInnen



### **Dr. med. Si Fu**

Arzt für Allgemeinmedizin und Akupunktur, Weiterbildungsbefugnis, Fachbesitzer und Prüfer der ärztlichen Zusatzbezeichnung - Akupunktur (Ärztekammer Hamburg).

26 Jahre ärztliche Berufserfahrung in China (10 Jahre) und in Deutschland.

In seiner Praxis verknüpft er Traditionelle Chinesische Medizin effizient mit westlicher Medizin.

Arbeitsschwerpunkte: Behandlung von Menschen mit chronischen Erkrankungen.

### **Dr. med. Silke Bertram**

Ärztin für Frauenheilkunde,  
Psychoonkologin  
Schleswig

Arbeitete als Ärztin von 2001 – 2005 in verschiedenen Krankenhäusern in Papua-Neuguinea.

Engagiert sich für eine Medizin, die den ganzen Menschen im Blick hat und nicht nur die Erkrankung.





# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## Ausbildungsleitung

**Christine Mönkemann (Jahrgang 1957)**

**Diplom-Pädagogin, Lehrerin für Medizinisch-therapeutisches Qigong und Guolin-Qigong, 5-Elemente-Ernährungsberaterin**

Anfang der 1990er Jahre lernte ich Qigong kennen. Die wohltuende Verbindung von Atmung, Vorstellung und achtsamer Bewegung sprach mich sehr an, so blieb ich bei dieser heilsamen Bewegungskunst und übte viele Jahre für mich, bevor ich an der Universität Oldenburg die erste Ausbildung absolvierte.

Seit vielen Jahren berate und begleite ich Menschen mit chronischen und Krebserkrankungen in der Einzelarbeit oder in Gruppen.

### **Ausbildung, Berufstätigkeit**

- » Sparkassenfachwirtin
- » Studium Dipl.-Pädagogik, Schwerpunkt Gesundheitsförderung
- » Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin, Universität Oldenburg, Dr. J. Böltz
- » Seit 2004 freiberuflich im Bereich Gesundheitsförderung und Qigong tätig: Seminare im universitären, betrieblichen, klinischen und schulischen Bereich
- » Langjährige Schülerin von Frau Prof. Dr. Liu Yafei, Beidaihe, VR China, Rehabilitationsklinik, Abschluss zur

medizinisch-therapeutischen Qigong-Lehrerin, Abschluss der Aufbauausbildung „Medizinischtherapeutisches Qigong“ (Neiyanggong)

- » Mehrwöchige Fortbildung in der VR China, Beidaihe, Medizinische Rehabilitationsklinik, Leiterin Prof. Dr. Liu Yafei
- » Schülerin von Meisterin Wang Li (Schülerin von Frau Guolin), Ausbildung zur Guolin-Qigong Lehrerin
- » Seit vielen Jahren Fortbildungen bei verschiedenen Lehrern und Lehrerinnen zum Thema Krebs und chronische Erkrankungen und Qigong: Frau Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Großmeister Xu Mingtang, Herrn Foen Tjong Lie, Meisterin Zhou Yi u. a.
- » Ausbildung 5-Elemente-Ernährung, Beatrice Trebuth, Heilpraktikerin, Buchautorin

Anerkannte Qigong-Lehrerin durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e. V.





# Qigong

Kursleiterausbildung 2016 bis 2017

## Ausbildungsleitung

### **Jutta Trautmann (Jahrgang 1950)**

#### **Lehrerin, Beraterin, Lehrerin für Medizinisches Qigong, Guolin Qigong**

Eine Krebserkrankung Mitte der 90er Jahre hat in meinem Leben eine entscheidende Wende in Richtung auf mehr gesundheitsförderndes Handeln, Risikobereitschaft und Freude bewirkt. Das **Guolin Qigong** hat meinen Heilungsweg begleitet.

Seit 1998 unterrichte und berate ich Menschen mit Krebserkrankungen und Angehörige.

Seit mehr als 26 Jahren berate ich Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

#### **Ausbildung, Berufstätigkeit**

- » Ausbildung und Tätigkeit als Buchhändlerin
- » Lehramtsstudium  
Sonderpädagogik, mehrjährige Tätigkeit als Lehrerin, Beraterin und Koordinatorin von Weiterbildungen
- » Ausbildung zur Lehrerin für medizinisches Qigong u. Guolin Qigong bei der chinesischen Ärztin Frau Qiduan Li, Berlin
- » Assistenz im Zentrum für
- » chine-sische Medizin in Potsdam

- » Seit 14 Jahren Tätigkeit als selbstständige Lehrerin für Qigong, Guolin Qigong, makrobiotische Ernährungskurse und Gesundheitsprävention
- » Mitarbeit in dem Projekt „Leben mit Krebs“ der Hamburger Volkshochschule
- » Beraterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, e. V., Beratungsstelle Hamburg
- » Trainerin Beraterausbildung bei der Firma Como Consult. Hamburg
- » Qigong als betriebliche Gesundheitsprävention in Hamburger Firmen: Berenberg Bank, HHLA Hamburger Hafen und Logistik AG; Deutsche Angestelltenakademie, Firma Durag, Hamburg
- » Qigong Seminare in Bildungszentren und Kliniken
- » Studienseminare des Ost-West-Zentrums Hamburg
- » Mitwirkung an den Kongressen der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg



Wenn der Wind des Wandels weht,  
bauen die Einen Schutzmauern,  
die Anderen Windmühlen.

