

# Ausbildung Traumasensibles Qigong

## Curriculum Aufbaustufe

### Zielgruppe

Die Aufbaustufe der Ausbildung „Traumasensibles Qigong“ ist für alle Menschen geeignet, die fortgeschrittenes Qigong in ihrem Alltag praktizieren möchten und/ oder einzelne Übungen im beruflichen Kontext einsetzen wollen – zum Beispiel in therapeutischen, pädagogischen oder sozialen Berufen.

Wer gern eigene traumasensible Qigong-Angebote mit Einzelpersonen oder Gruppen durchführen möchte, kann sich als „Lehrkraft für Traumasensibles Qigong“ zertifizieren lassen.

### Ausbildungsziele der Aufbaustufe

Neben der Vertiefung und Erweiterung des eigenen Übungs-Repertoires steht die Anleitung von traumasensiblen Qigong im Fokus der Aufbaustufe. Dabei werden insbesondere folgende Kompetenzen vermittelt bzw. gefördert:

- Verständnis für die Prinzipien der traumasensiblen Anleitung
- Konzeption von Qigong-Stunden
- Anleiten von Qigong-Gruppen
- Umgang mit Herausforderungen während einer Qigong-Stunde
- Vertiefendes Verständnis für die Entstehung und Regulierung von Stress
- Erkennen von geistigen und körperlichen Stress-Symptomen
- Zielgruppengerechte Auswahl von Übungen

### Ausbildungsstruktur der Aufbaustufe

Die 10-monatige Aufbaustufe startet im September und endet im Juni des folgenden Jahres. Die Ausbildungsstruktur besteht aus einer Kombination aus monatlichen Intensiv-Seminaren und wöchentlichen digitalen Übungsstunden (Ferien ausgenommen).

#### Intensiv-Seminare (Samstag, 11:00 – 16:00 Uhr)

Einmal im Monat findet an einem Samstag ein Intensiv-Seminar in Bochum statt. Die Intensiv-Seminare dienen der Vermittlung von Hintergrundwissen, dem Einüben neuer Inhalte sowie dem gegenseitigen Austausch.

#### Wöchentliche digitale Qigong-Stunden per Zoom (Dienstag, 19:15 – 20:15 Uhr)

In den wöchentlichen Qigong-Stunden werden die praktischen Inhalte aus den Intensiv-Seminaren wiederholt, um die Übungen zu verinnerlichen. So wird ein kontinuierliches Lernen gewährleistet, das bequem von Zuhause aus stattfinden kann.

## Inhalte der Aufbaustufe

Die Ausbildung „Traumasensibles Qigong“ ist eine spezialisierte Qigong-Ausbildung im Bereich der traumasensiblen Körperarbeit. Entsprechend wurden die Ausbildungsinhalte sorgfältig anhand traumasensibler Kriterien ausgewählt anstatt einem allgemeinen Kanon von Qigong-Techniken zu folgen.

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Anwendung von Qigong im Einklang mit den Wirkungsweisen des autonomen Nervensystems, um eine wirksame Regulation von Stress zu ermöglichen.

In der Aufbaustufe der Ausbildung werden einerseits die bisher erlernten Übungen vertieft und erweitert, damit das eigene Repertoire verinnerlicht und verfeinert werden kann. Andererseits wird die Vermittlung von traumasensiblen Qigong theoretisch erörtert und praktisch erprobt, um die kompetente Umsetzung eigener Qigong-Angebote einzuüben.

### Vertiefung

- Fortsetzung der Techniken aus der Grundstufe
- Fortgeschrittene Atemtechniken

### Innere Kultivierung des Qi (Neigong)

- Herzfeld-Qigong
- Integrative Körperarbeit durch Qigong
- Kleiner himmlischer Kreislauf

### Bewegtes Qigong (Donggong)

- Weitere Daoyin-Übungen (Antike Übungen nach dem Schlange-und-Kranich-System)

### Stilles Qigong (Jinggong)

- Weitere Positionen der Stehenden Säule (Zhan Zhuang)
- Sitzmeditation
- Mudras für Chakren-Meditation

### Gruppenleitung

- Konzeption und Anleitung einer Qigong-Stunde

### Hintergrundwissen

- Prinzipien der traumasensiblen Anleitung
- Anleitung von Gruppen
- Vertiefung: Stressreaktionen, herausfordernde Gefühle und psychische Mechanismen
- Vertiefung: Typische Stresssymptome und Psychosomatik
- Grundlagen der integrativen Körperarbeit durch Qigong

## Ausbildungsgebühr für die Aufbaustufe

Die Gebühr für die 10-monatige Aufbaustufe beträgt 1.600 EUR. In diesem Betrag sind die Intensiv-Seminare, die wöchentlichen digitalen Qigong-Stunden sowie die Ausbildungsunterlagen enthalten.

Die Abrechnung der Ausbildungsgebühr erfolgt quartalsweise:

September: 160 EUR | Oktober: 480 EUR | Januar: 480 EUR | April: 480 EUR

Die Ausbildungsgebühr kann ggf. im Rahmen der Steuererklärung als Fortbildungskosten geltend gemacht werden, wenn ein inhaltlicher Bezug zum eigenen Beruf ersichtlich ist.

## Abschlussbescheinigung

Bei einer Anwesenheit von mindestens 80% während der Intensiv-Seminare und der wöchentlichen Qigong-Stunden wird eine Abschlussbescheinigung ausgestellt. Sie enthält eine Übersicht über die vermittelten Inhalte und den Umfang der Ausbildung.

Die Abschlussbescheinigung berechtigt zur Anwendung einzelner Übungen im beruflichen Kontext.

## Zertifizierung zur „Lehrkraft für Traumasensibles Qigong“

Wer die Aufbaustufe zusätzlich mit einer Zertifizierung abschließen möchte, kann sich einer theoretischen und praktischen Prüfung unterziehen, um das erworbene Fachwissen und die erlernten Fähigkeiten zu belegen.

Die einmalige Prüfungsgebühr von 150 EUR deckt den Aufwand für die Zertifizierung ab.

Die Zertifizierung berechtigt:

- zur Nutzung des Titels „Lehrkraft für Traumasensibles Qigong“
- zur Durchführung eigener traumasensibler Qigong-Angebote

## Ausbildungsleitung

Miriam Schupp ist durch ‚Internal Arts – Schule der Inneren Künste und Kampfkünste‘ als Qigong-Ausbilderin sowie als Lehrmeisterin für Innere Künste zertifiziert. Damit bringt sie ein fundiertes Hintergrundwissen und umfangreiche Praxiserfahrungen in einem breiten Spektrum von Übungen mit.

Dazu stellt Qigong bereits seit Jahren einen wichtigen Teil ihrer neurosystemischen Arbeit dar, um das Körperbewusstsein, die Stressregulation und die innere Stabilität zu fördern.

Auf Basis ihres umfassenden Fachwissens, ihrer neurosystemischen Lehrerfahrungen und langjährigen persönlichen Übungspraxis ist schließlich ein Ausbildungskonzept entstanden, das die besonderen Qualitäten von Qigong als traumasensible Körperarbeit vermittelt: Die Ausbildung Traumasensibles Qigong.