

# Ausbildung Traumasensibles Qigong

## Curriculum Grundstufe

### Zielgruppe

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

### Ausbildungsziele der Grundstufe

Im Mittelpunkt der Grundstufe steht das eigene Erlernen und Erleben von traumasensiblen Qigong und seinen Wirkungen. Dabei werden insbesondere folgende Kompetenzen vermittelt bzw. gefördert:

- Grundverständnis für die Funktionsweise von Qigong
- Grundverständnis für die Funktionsweise des feinstofflichen Energiesystems
- Grundverständnis für die Funktionsweise des autonomen Nervensystems
- Eigenständiges Durchführen von Übungen
- Zunehmendes Körperbewusstsein
- Zunehmende Achtsamkeit und Konzentration
- Zunehmende Stressregulation und Entspannung
- Zunehmende innere Stabilität

### Ausbildungsstruktur der Grundstufe

Die 10-monatige Grundstufe 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, 18:00 – 19:00 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 Grundstufe

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 klassischen 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 Grundstufe der Ausbildung werden die praktischen Grundlagen des Qigong, das erforderliche Hintergrundwissen sowie geeignete traumasensible Übungen vermittelt. Die Begriffe und Erklärungsmodelle aus der chinesischen Kultur werden dabei an das westliche Verständnis angepasst, um einen leichteren Zugang zu ermöglichen.

### Grundlagen für Qigong

- Aufwärmroutine für den Körper
- Körperhaltung und Stellungen für die Beine
- Visualisierungsübungen
- Atemtechniken
- Qigong-Basisübungen

### Innere Kultivierung des Qi (Neigong)

- 5-Elemente-Praxis für das Organsystem
- Qigong für das Energiesystem (Meridianpunkte, Dantian, Chakren)

### Bewegtes Qigong (Donggong)

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

### Stilles Qigong (Jinggong)

- Stehende Säule (Zhan Zhuang)

### Hintergrundwissen

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Grundlagen von Qigong
- Grundlagen des feinstofflichen Energiesystems
- Grundlagen des autonomen Nervensystems
- Entstehung und Regulierung von Stress
- Entstehung und Symptome von Trauma
- Methoden der traumasensiblen Entspannung
- Übungspraxis im Einklang mit dem Nervensystem

## Entscheidungsseminar

Das erste Intensiv-Seminar bildet den inhaltlichen Auftakt zur Ausbildung. Zugleich dient es auch dem gegenseitigen Kennenlernen und der finalen Entscheidung für die Ausbildung.

Wer es bei dem Entscheidungsseminar belassen möchte, erhält im Anschluss eine Bescheinigung über die vermittelten Inhalte des Seminars. Die Seminar-Gebühr beträgt hierbei 160 EUR.

Wer mit dem Ausbildungsprogramm fortfahren möchte, knüpft nahtlos an die weiteren Termine an.

## Ausbildungsgebühr für die Grundstufe

Die Gebühr für die 10-monatige Grundstufe beträgt 1.600 EUR. In diesem Betrag sind die monatlichen 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
- zur Teilnahme an der Aufbaustufe der Ausbildung

## 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 Traumasesibles Qigong.