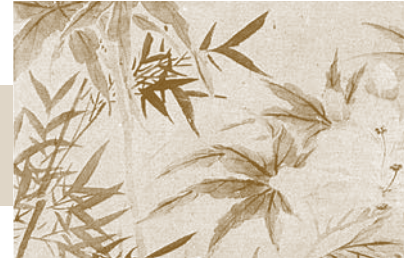


Ausbildung  
medizinisch-  
therapeutisches  
Qi Gong mit  
Liu Ya Fei

擬馬湘蘭畫法  
己未春二月中沈斌書吳岩



## INHALT



Medizinisches Qi Gong – warum?	Seite	4
Was ist Nei Yang Gong	Seite	6
Lebenslauf Liu Ya Fei	Seite	10
Wir über uns	Seite	12

### AUSBILDUNGSINHALTE

Grundausbildung	Seite	16
Weiterbildung I	Seite	18
Weiterbildung II	Seite	20

### ORGANISATORISCHES

Teilnahmevoraussetzungen	Seite	22
Zeiten, Veranstaltungsorte	Seite	23

## INFORMATION

Elke Allinger	030-615 78 51
Anna Mietzner	<a href="http://www.nei-yang-gong.de">www.nei-yang-gong.de</a> <a href="http://www.tcm-praxis-mietzner.de">www.tcm-praxis-mietzner.de</a>
Beate Müller	0179-470 61 61



## MEDIZINISCHES QI GONG – WARUM?

Seit 2006 bietet das Nei Yang Gong Zentrum Berlin in Zusammenarbeit mit Shou Zhong – Schule für Chinesische Medizin der AGTCM – dreijährige Weiterbildungen in medizinisch-therapeutischem Qi Gong mit Liu Ya Fei an. 2015 begann der vierte Ausbildungsdurchgang und die Nachfrage ist ungebrochen. Denn Qi Gong hat sich auch in Europa zu einem wichtigen Faktor in der Gesundheitsvorsorge entwickelt. Die Unterrichtenden werden in ihren Kursen zunehmend mit unterschiedlichen Beschwerden der Teilnehmenden konfrontiert, diese wiederum haben ein großes Interesse daran, aktiv etwas für ihre Heilung zu tun.

Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, haben wir unser bisheriges Konzept erweitert und umstrukturiert. Das Nei Yang Gong Zentrum bietet ab 2018 zusätzlich zur bisherigen dreijährigen Weiterbildung eine eigene Grundausbildung in Qi Gong an. Diese wird von Elke Allinger, Anna Mietzner und Beate Müller unterrichtet. Zusammen mit dem ersten Teil der Weiterbildung können Interessierte damit den KursleiterInnen-Abschluss erlangen.

In den Weiterbildungen I & II unterrichtet Liu Ya Fei, unterstützt von Elke Allinger und Anna Mietzner, systematisch das Übungssystem des *Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong*. Thema der drei Jahre sind die stillen und bewegten Übungen der Grund- und Mittelstufe des *Nei Yang Gong* mit ihren mannigfaltigen Anwendungsmöglichkeiten. Auch das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen* gehört zu den Unterrichtsinhalten. So bekommen die TeilnehmerInnen ein breites Spektrum an Übungsmethoden zur Selbstbehandlung und Weitergabe vermittelt.

## DIE AUSBILDUNG IST IN DREI ABSCHNITTE AUFGETEILT

### GRUNDAUSBILDUNG – DIE BASIS

An acht Wochenenden werden – am Beispiel von kleinen Übungen – die Grundprinzipien des Qi Gong vermittelt. Als große Form wird die Übungsreihe „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ unterrichtet. Dazu kommen die für Qi Gong Übende relevanten Grundlagen der Chinesischen Medizin und didaktische Inhalte.

### WEITERBILDUNG I – DIE METHODEN

Hier steht die systematische Vermittlung der stillen und bewegten Übungen der Grund- und Mittelstufe des *Nei Yang Gong* auf dem Programm. In einem Intensiv-Workshop und acht Wochenenden werden außer den Abläufen ihre gesundheitlichen Wirkungen, Abwandlungen bei bestimmten Beschwerden und Kontraindikationen besprochen.

### WEITERBILDUNG II – DIE ANWENDUNG

Auf Grundlage der WB I werden alle Übungen wiederholt und vertieft. Neu dazu kommen medizinisch genutzte Übungen wie das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen* und die stillen Übungen der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*. Der theoretische Teil umfasst Kriterien für Diagnose und Therapie mit Qi Gong und individuelle Behandlungskonzepte. An den einzelnen Wochenenden, auch hier sind es acht und ein Intensiv-Workshop, werden schwerpunktmäßig häufig auftretende chronische Erkrankungen besprochen.

Die Aus/Weiterbildung ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan anerkannt.



## WAS IST NEI YANG GONG

*Nei Yang Gong* hat eine lange Geschichte, historisch ist sie bis in die Ming Dynastie (16. Jh.) zu verfolgen. Es ist ein umfassendes Übesystem, das traditionell nur innerhalb der Familie bzw. von Meister (*shi fu*) zu einzelnen Meister-schülerInnen (*tu di*) durch mündliche Unterweisung weitergegeben wurde. Liu Gui Zhen, der Vater von Liu Ya Fei, überarbeitete die Übungen in den fünfziger Jahren zu therapeutischen Zwecken und machte sie einer größeren Öffentlichkeit zugänglich.

*Nei Yang Gong* bietet Übungen für alle Lebenslagen. Sie eignen sich gut zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie wirken kräftigend, halten die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, so dass das Qi ungehindert fließen kann. Der Atem wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus.

Das ganze System besteht aus drei Ebenen: Grund-, Mittel- und Oberstufe, jede dieser Stufen enthält stille und bewegte Übungsformen.

### GRUNDSTUFE

Die stillen Übungen der Grundstufe heißen: *Entspannen und in die Ruhe eintreten, um ein Fundament zu errichten – Song Jing Chu Ji Fa*. Es handelt sich um Entspannungsübungen, die den ganzen Körper einbeziehen, aufgeteilt in Abschnitte oder als Einheit, in horizontaler oder vertikaler Richtung, verbunden mit bestimmten Vorstellungen und wenn möglich mit tiefer Bauchatmung. Sie können als Grundlage für die Qi Gong Praxis dienen, sind aber auch sehr gut therapeutisch einsetzbar.

*Gesunderhaltende Selbstmassage – Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* stellen die bewegten Übungen der Grundstufe dar. Massageübungen vom Scheitel bis zur Sohle machen die Leitbahnen durchgängig, bringen Qi und Blut (*Xue*) zum Fließen. Deshalb werden sie auch als Vorbereitungs- und Abschlussübungen eingesetzt.

Sie dienen der Gesunderhaltung und können bei regelmäßiger Anwendung Krankheiten vorbeugen. Bei schon vorhandenen Erkrankungen sind sie ein ausgezeichnetes Mittel zur Selbsthilfe.

### MITTELSTUFE

In der Mittelstufe bestehen die stillen Übungen aus komplexen Atemmethoden mit Atempausen. Sie heißen *Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa – Regulierung der Atmung mit Atempausen und intensivem Aufnehmen und Zurückgeben von Qi*. Die Atempause nach dem Einatmen stärkt das Yang, nach dem Ausatmen nährt sie das Yin. Sie sind sehr kraftvoll und können starke Veränderungen verursachen. Daher ist es wichtig, sie nach klarer Diagnose entsprechend dem individuellen Ungleichgewicht einzusetzen. Zu starke Betonung

der Atempausen kann Symptome wie Druck auf der Brust, Schwindel, Kopfschmerzen auslösen. Die stillen Übungen der Mittelstufe finden therapeutisch dann Anwendung, wenn mit den Methoden der Grundstufe kein Erfolg erzielt werden kann.

Zu den bewegten Übungen der Mittelstufe gehören: *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi – Yi Jin Xing Qi Fa*, bestehend aus sechs Übungen mit weicher Atemmethode (ein – aus – Pause) und sechs Übungen mit der harten Atemmethode (ein – Pause – aus). Die ersten nähren eher das Yin, die zweiten stärken Qi oder Yang. Vor allem neu Beginnende sollten mit natürlicher Atmung üben.

Kennzeichen der Übungen sind die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule, dazu koordiniert werden die Extremitäten und alle Gelenke harmonisch bewegt. Dies stärkt die Lebenskraft, bringt Qi und Blut (*Xue*) harmonisch zum Fließen, reguliert die *Zang Fu* (innere Organe der Chinesischen Medizin) und kräftigt den ganzen Körper. Der Schwerpunkt dieser zwölf Übungen liegt auf der Körperebene, durch Veränderungen im „Fleisch“, in Muskeln und Sehnen, soll auf den inneren Qi-Fluss eingewirkt werden. Das Ziel ist es, das Qi meisterlich zu lenken und mit den Körperbewegungen und dem Geist zu verbinden.

Darauf aufbauend folgen zwölf weitere Übungen *Bewege das Qi und verlängere das Leben – Xing Qi Yan Shou Fa*, hierbei liegt der Schwerpunkt mehr auf den inneren Bewegungen des Qi. Die äußeren Formen sollen korrekt ausgeführt werden, sind aber nicht das Wesentliche. Die Beeinflussung des inneren Qi-Flusses harmonisiert Geist und Qi und kann zu einem langen und gesunden Leben führen. Auch hier

gibt es die Aufteilung in je sechs Übungen mit der weichen bzw. harten Atemmethode. In vielen dieser Formen werden die Bewegungen von Tieren, Pflanzen oder mythischen, heiligen Figuren wie Kranich, Schildkröte, Phönix, Drache, Lotus oder Arhat nachgeahmt, um dadurch teilzuhaben an ihrem Geheimnis der Langlebigkeit. Die letzte Übung dieser Reihe *Das Qi im Dan Tian bewegen* arbeitet mit nicht festgelegten, spontanen Bewegungen und bereitet damit auf die dritte Ebene, die Oberstufe, vor.



## OBERSTUFE

Die dritte Ebene des *Nei Yang Gong* wird nur an seit vielen Jahren Praktizierende weitergegeben. Sie übt den Geist und nährt das Herz.

Die stille Form *Geist und Qi eins werden lassen – Shen Qi He Yi Fa* stellt eine sehr hohe Stufe der Meditation dar. Die bewegten Übungen *Spirituelle, spontan entstehende Bewegungen – Ling Xing Zi Dong Fa* erfordern ebenfalls sehr viel Erfahrung, denn beim Üben von spontan entstehenden Bewegungen können eventuell unerwünschte Wirkungen auftreten.

## LEBENS LAUF LIU YA FEI



Liu Ya Fei (geboren 1955) ist in den letzten Jahren im europäischen Raum sehr bekannt geworden. Sie unterrichtet *Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong*, eine traditionelle Übungsmethode bestehend aus stillen und bewegten Formen. Da Liu Ya Fei in einem Umfeld von Qi Gong und Tai Ji Quan Meistern aufwuchs, hat sie von klein auf verschiedene Übungsstile erlernt. Die Übungen des *Nei Yang Gong* übernahm sie von ihrem Vater Liu Gui Zhen, der als Begründer des medizinischen Qi Gong in China gilt. Er prägte den Begriff Qi Gong und gründete in den 50er Jahren in Beidaihe eine Qi Gong Klinik. Dort wurden und werden bis heute PatientInnen mit den unterschiedlichsten Krankheiten mittels Qi Gong Übungen behandelt. Liu Ya Fei studierte an der Fachhochschule für Chinesische Medizin in Tianjin und legte dort ihr Examen als Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin ab. Nach dem Studium begann sie noch unter Anleitung ihres Vaters, in der Qi Gong Klinik in Beidaihe – dem heutigen Krankenhaus für medizinisches Qi Gong der Provinz Hebei – zu arbeiten. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit lag in der klinischen Arbeit mit PatientInnen, die damals ausschließlich mit Qi Gong behandelt wurden.

Außerdem war sie im Bereich der Forschung tätig, vor allem zu den Themen therapeutische Wirkungen des Qi Gong bei Magen-Darm-Krankheiten und bei Erkrankungen der Halswirbelsäule. Sie war Mitherausgeberin der nationalen chinesischen Zeitschrift für Qi Gong (*Qi Gong Za Zhi*), die in Beidaihe herausgegeben wurde.

Heute ist Liu Ya Fei die offizielle Traditionshalterin des *Nei Yang Gong* und die ärztliche Leiterin des Qi Gong Krankenhauses. Lange Jahre war sie auch stellvertretende Klinikdirektorin im Verwaltungsbereich. Dem Krankenhaus für medizinisches Qi Gong ist das Gesamtchinesische Ausbildungszentrum für medizinisches Qi Gong angegliedert. Hier werden Ärzte und Ärztinnen aus ganz China und aus dem Ausland ausgebildet.

Seit vielen Jahren unterrichtet Liu Ya Fei als äußerst gefragte Dozentin in China, Japan und den USA, auch in vielen europäischen Ländern wie Deutschland, Frankreich, Spanien, Belgien, Österreich, der Schweiz, Großbritannien und Schweden. Aus all diesen Ländern kommen begeisterte SchülerInnen meist mit einer Gruppenreise nach Beidaihe, um dort intensiv die Übungen des *Nei Yang Gong* zu erlernen.

In Deutschland unterrichtet Liu Ya Fei regelmäßig seit Ende der 90er Jahre. Seit dem Beginn der dreijährigen Aus- und Weiterbildungen 2006 ist sie sehr häufig in Berlin, wo das Nei Yang Gong Zentrum diese Aktivitäten gestaltet und organisiert. Dabei gibt es eine enge Kooperation mit Shou Zhong, dem Ausbildungszentrum Ost der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (AGTCM). Außerdem arbeitet sie mit der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, der Sportuniversität in Köln sowie mit der Deutschen Qi Gong Gesellschaft zusammen. Als Referentin nimmt sie an den Deutschen Qi Gong Tagen teil. Auch beim TCM-Kongress in Rothenburg und bei den Österreichischen Qi Gong Tagen ist sie eine sehr willkommene Dozentin.



## WIR ÜBER UNS

Wir, das sind Elke Allinger, Anna Mietzner, anfangs mit Elisabeth Götz und seit 2013 mit Beate Müller, kennen uns seit langem über verschiedene Qi Gong Zusammenhänge. Nachdem Liu Ya Fei 1998 zum ersten Mal in Berlin unterrichtet hatte, fiel im Jahre 2000 der Entschluss: wir wollten sie gern regelmäßig als Lehrerin hier erleben. Seitdem sind die Kurse mit Liu Ya Fei zum festen Bestandteil der Berliner Qi Gong Szene geworden. Irgendwann entstand der Wunsch, die Übungen des *Nei Yang Gong* systematisch kennen und anwenden zu lernen. So wagten wir uns an das in Europa bisher einmalige Projekt einer mehrjährigen Aus-/Weiterbildung in medizinisch therapeutischem Qi Gong. Diese finden seit 2006 statt. Seitdem wurden über hundert AbsolventInnen ausgebildet. Und so können wir stolz auf lange Jahre und viele spannende und lehrreiche Stunden mit Liu Ya Fei zurückblicken.



## ANNA MIETZNER

Vom Werdegang her Fachärztin für Allgemeinmedizin, arbeite ich seit 1985 als Ärztin in eigener Praxis mit zunehmend unterschiedlichen Methoden der Chinesischen Medizin: Akupunktur, Chinesische Arzneimittel und Qi Gong in Gruppen- und Einzelunterricht.

Seit 1988 lerne und übe ich verschiedene Formen des Qi Gong, meine LehrerInnen kamen und kommen aus China und Europa. Seit 1999 bin ich in ständiger Ausbildung bei Liu Ya Fei, die mich in den stillen und bewegten Formen des *Nei Yang Gong* unterrichtet. Ich spreche chinesisches und übersetze Liu Ya Fei bei ihren Seminaren in Deutschland. Regelmäßig organisiere ich Gruppenreisen in die Qi Gong Klinik nach Beidaihe, die Wiege des *Nei Yang Gong*, zu intensiven Kursen in den Übungen des *Nei Yang Gong*. Seit 2006 bin ich eine treibende Kraft bei der inhaltlichen, sprachlichen und organisatorischen Ausrichtung der Aus-/Weiterbildungen für medizinisch-therapeutisches Qi Gong. Diese Arbeit befruchtet wiederum meine ärztliche Tätigkeit.

Und so bin ich jeden Tag dankbar und froh darüber, dass ich Liu Ya Fei und durch sie das *Nei Yang Gong* kennengelernt habe. Obwohl die Übungen teilweise sehr einfach sind, haben sie eine große Wirksamkeit. Ich freue mich von tiefem Herzen mit all den Menschen, die dadurch zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gelangen.

## ELKE ALLINGER

Seit Ende der 80er Jahre übe ich Qi Gong mit wachsender Begeisterung. Ursprünglich aus dem Karate kommend, wurde mir Qi Gong mit seinen schönen, weich fließenden Bewegungen schnell ein unverzichtbarer Ausgleich zur yang-betonten Kampfkunst und beeinflusste meine Karatepraxis nachhaltig. Eine Qi Gong Ausbildung an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg von 1994–1996 eröffnete mir Zugang zu den philosophischen und theoretischen Hintergründen der Qi Gong Übungen. Seit Liu Ya Feis erstem Besuch in Berlin 1998 sind die Übungen des *Nei Yang Gong* für mich immer wichtiger geworden. Insbesondere die Klarheit der stillen Übungen begeistern mich, ihre verblüffend einfache Systematik gibt auch medizinischen Laien ein effektives Instrument zur Selbsthilfe an die Hand. Zusammen mit Anna Mietzner und Elisabeth Götz entwickelte ich das Konzept für die mehrjährige Weiterbildung in *Nei Yang Gong* mit unserer Lehrerin Liu Ya Fei. Seither begleite ich diese inhaltlich, organisatorisch und als Co-Dozentin. Ich unterrichte Qi Gong seit über 20 Jahren in Berlin und im Wendland, mittlerweile ausschließlich *Nei Yang Gong*. Seit 2008 gehöre ich zum festen Stamm der Lehrerinnen am Nei Yang Gong Zentrum in Berlin. Es erfüllt mich mit großer Freude und Zufriedenheit, diese wunderbaren Übungen weitergeben zu dürfen.

## BEATE MÜLLER

Ich kam zum Qi Gong als Patientin – ich wollte meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und bin direkt beim *Nei Yang Gong* gelandet – was für eine glückliche Landung! Keine andere Form hat mich bislang so stark in den Bann gezogen wie das *Nei Yang Gong*. Es hat mir immer wieder Stabilität im Leben gegeben – es ist ein Anker geworden, eine große Hilfe im Umgang mit chronischer Erkrankung, eine Quelle für Energie, Freude und Zuversicht.

Die vielfältigen Bewegungen des *Nei Yang Gong* haben etwas Poetisches, Schönes, fast Tänzerisches, was mich sofort ansprach und noch immer begeistert.

Seit 2001 übe ich *Nei Yang Gong*, war 2003 und 2009 in Beidaihe, China, bei Liu Ya Fei, habe 2008 die Kursleiterausbildung bei der Deutschen Qi Gong Gesellschaft Berlin abgeschlossen, dann die dreijährige Ausbildung für medizinisch-therapeutisches Qi Gong bei Liu Ya Fei absolviert. Ich empfinde das beständige eigene Weiterlernen und Vertiefen als große Bereicherung.

Auch das Weitergeben, Begleiten und Beraten, speziell das Unterrichten bereitet mir tiefe Freude. Ursprünglich in der Lehre an der Universität in meinem Kernfach Architektur, heute als Mediatorin und Qi Gong Lehrerin. *Nei Yang Gong* unterrichte ich seit 2008 und seit 2013 auch im Nei Yang Gong Zentrum. Ich freue mich, immer wieder zu sehen, wie unsere SchülerInnen sich weiterentwickeln und mit unserer Unterstützung eine wunderbare Methode erlernen, sich selbst etwas Gutes zu tun.



## AUSBILDUNGSINHALTE GRUNDAUSBILDUNG

In der einjährigen Grundausbildung werden Grundlagen und kleine Übungen des Qi Gong sowie Basiswissen in TCM und Didaktik vermittelt. Als große Form werden die zwölf Übungen der Reihe „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ des *Nei Yang Gong* unterrichtet.

### Erstes und zweites Wochenende

Basiswissen Qi Gong: Grundprinzipien, wie die drei Regulierungen, Körperhaltung und Stand, Atmung und geistige Haltung beim Üben.

Bewegtes Qi Gong: kleine Übungen wie *Dantian Qi Gong* und Selbstmassagen.

### Drittes Wochenende

Bewegte Form der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*: „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ Übung 1–6

### Viertes Wochenende

TCM I: Grundlagen der TCM für Qi Gong Übende, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übung 1–6

### Fünftes Wochenende

Bewegte Form der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*: „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ Übung 7–12

### Sechstes Wochenende

Grundlagen Didaktik, Anleitung zu Lehrproben, kleine Qi Gong Übungen

### Siebtens Wochenende

TCM II: Grundlagen der TCM für Qi Gong Übende, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übung 7–12

### Achstes Wochenende

Wiederholung bewegte Form „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ Übung 1–12  
Lehrproben



### Wahlweise kann die gesamte Ausbildung belegt werden oder einzelne Wochenenden

Qi Gong Praktizierende mit einer abgeschlossenen Qi Gong Ausbildung, aber ohne *Nei Yang Gong* Kenntnisse, können die Wochenenden zur Form belegen.

Qi Gong Übende mit langjähriger Erfahrung in *Nei Yang Gong* können andere Inhalte der Grundausbildung (TCM, Didaktik) als Einzelmodule ergänzen.

Interessierte ohne KursleiterInnen-Abschluss können diesen mit der Kombination aus Grundausbildung und Weiterbildung I erlangen.

Die Module der Grundausbildung werden im Wechsel von Anna Mietzner, Elke Allinger und Beate Müller unterrichtet.

## AUSBILDUNGSINHALTE WEITERBILDUNG I

In der Weiterbildung I werden nach einer Einführung in die Geschichte und Besonderheiten des *Nei Yang Gong* sowie in die Entwicklung und den Aufbau der Klinik in Beidaihe folgende Übungen unterrichtet:

### Stille Übungen der Grundstufe

*Song Jing Chu Ji Fa* – Entspannen und in-diewRuhe-eintreten, um ein Fundament zu errichten

### Bewegte Übungen der Grundstufe

*Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* – Gesunderhaltende Selbstmassage

### Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe

*Yi Jin Xing Qi Fa* – Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

### Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe

*Xing Qi Yan Shou Fa* – Bewege das Qi und verlängere das Leben

In jeder Unterrichtseinheit wird ein Thema als Schwerpunkt in Theorie und Praxis behandelt und früher Gelerntes wiederholt. Die unten angegebene Abfolge stellt nur eine grobe Orientierung dar und kann je nach aktueller Situation variiert werden.

Die Wochenenden werden überwiegend von Liu Ya Fei unterrichtet, unterstützt von Elke Allinger und Anna Mietzner, die auch die Übersetzung ins Deutsche übernimmt.

### Intensiv-Workshop

Allgemeine Einführung in die Systematik des *Nei Yang Gong*. Geschichte des *Nei Yang Gong*, Entwicklung und Aufbau der Klinik in Beidaihe.

Besonderheiten des *Nei Yang Gong*: Atemmethoden, Zungenbewegungen, Einsatz von Lauten.

Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*.  
Bewegte Übungen der Mittelstufe *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*.

### Erstes Wochenende

*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*

Übung 1–6, Anwendung und Wirkung.

Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*, Theorie zu den Übungen, Anwendung und Wirkung.

### Zweites Wochenende

*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*,

Übung 7–12, Anwendung und Wirkung.

Wiederholung Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*

### Drittes Wochenende

Bewegte Übungen der Grundstufe *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* – Gesunderhaltende Selbstmassage, exemplarisch und in ihrer Funktion als Abschluss- und Vorbereitungsübungen. *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi* im Sitzen.

Wiederholung Stille und bewegte Übungen.

### Viertes Wochenende

Wiederholung aller bisher erlernten stillen und bewegten Übungen. Kleine didaktische Übungen.

### Fünftes Wochenende

*Bewege das Qi und verlängere das Leben*,

Übung 1–6, Wiederholung Stille und bewegte Übungen

### Sechstes Wochenende

*Bewege das Qi und verlängere das Leben*,

Übung 7–12, Wiederholung Stille und bewegte Übungen

### Siebtes Wochenende

Prüfungsvorbereitung. Wiederholung aller stillen und bewegten Formen.

### Achtes Wochenende

Theoretische und praktische Prüfung.

## AUSBILDUNGSINHALTE WEITERBILDUNG II

In der zweiten Phase der Weiterbildung geht es um die gezielte therapeutische Anwendung der Übungen, was eine Einordnung nach der Chinesischen Medizin voraussetzt. Am Anfang der WB II steht deshalb die Vermittlung der Diagnosestellung im Qi Gong und der Auswahlkriterien für die Übungen. Am Beispiel von MitschülerInnen oder von externen PatientInnen werden Behandlungskonzepte erstellt. Entsprechend der Diagnose wird ein „Qi Gong Rezept“ mit unterschiedlichen Übungen ausgewählt, die weitere Entwicklung wird beobachtet und in der Ausbildungsgruppe besprochen.

Die einzelnen Wochenenden sind schwerpunktmäßig verschiedenen Krankheitsgruppen gewidmet. Die unten angegebene Abfolge und die Inhalte können variieren, falls erforderlich können auch weitere Krankheiten besprochen werden.

Auch das Üben kommt nicht zu kurz: an allen Wochenenden werden die schon bekannten stillen und bewegten Übungen des Nei Yang Gong wiederholt. Neu dazu kommen die stillen Übungen der Mittelstufe und das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen*.

Die Wochenenden werden überwiegend von Liu Ya Fei unterrichtet, unterstützt von Elke Allinger und Anna Mietzner, die auch die Übersetzung ins Deutsche übernimmt.

### Erstes Wochenende

Theoretische Grundlagen: Differentialdiagnose und Therapie entsprechend den Qi Gong Kriterien.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Zweites Wochenende

Stille Übungen des der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*, mit Zungenbewegungen und „Zaubersprüchen“.  
Anwendung und Wirkung.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Drittes Wochenende

Gynäkologische Erkrankungen.  
*Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen*.  
Anwendung und Wirkung.

### Viertes Wochenende

Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Intensiv-Workshop

Kreberkrankungen: Besonderheiten der Behandlung nach der Chinesischen Medizin.  
Unterschiedliche Atemmethoden und Heilende Laute, Qi Gong Schritte und ihre differenzierte Anwendung.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Fünftes Wochenende

Wiederholung aller stillen und bewegten Formen

### Sechstes Wochenende

Herz-, Kreislauferkrankungen, Hypertonus.  
Neurologische Erkrankungen.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Siebtens Wochenende

Rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats.  
Prüfungsvorbereitung.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

### Achtes Wochenende

Theoretische und praktische Prüfung.

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

#### I. Einjährige Grundausbildung in Qi Gong mit Schwerpunkt *Nei Yang Gong*

Zweijähriges Üben von Qi Gong oder verwandten Disziplinen (Tai Ji Quan, Wushu).

#### II. Eineinhalbjährige Weiterbildung I

Grundausbildung *Nei Yang Gong*

oder abgeschlossene Qi Gong Ausbildung und Grundkenntnisse der Übungsreihe „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*“ (mind. 3 Wochenenden bei Liu Ya Fei oder autorisierten Lehrerinnen)

oder langjähriges Üben des *Nei Yang Gong* plus ergänzende Module in TCM, Qi Gong Theorie bzw. Didaktik.

Mit dem erfolgreichen Absolvieren von Grundausbildung und Weiterbildung I erwerben die Teilnehmenden den Abschluss Qi Gong KursleiterIn.

#### III. Eineinhalbjährige Weiterbildung II

Abgeschlossene Weiterbildung I und der Nachweis von mindestens 170 Stunden Ausbildung in Chinesischer Medizin (Ausnahme GasthörerInnen).



### ZEITEN

Die Intensiv-Workshops dauern 5,5 (WB I) bzw. 4,5 (WB II) Tage.

#### Wochenenden

Freitag 15.30 bis 19.30 Uhr  
Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr

### VERANSTALTUNGSORTE

#### Intensiv-Workshop

Schlüßhof  
17279 Lychen  
Tel: 039888-6440  
[www.schluesshof.de](http://www.schluesshof.de)

#### Wochenenden Berlin

Karate Dojo Shin Gi Tai  
Reichenberger Straße 124/Ohlauer Straße 5  
Haus D  
10999 Berlin



内  
养  
功

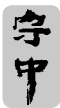
**Nei Yang Gong Zentrum | Berlin**

Berliner Zentrum für Innen Nährendes Qi Gong

Anna Mietzner [www.nei-yang-gong.de](http://www.nei-yang-gong.de)  
info@nei-yang-gong.de  
Elke Allinger Tel.: 030-615 78 51  
Beate Müller Tel.: 0179-47061 61

in Kooperation mit

---



**Shou Zhong**

Ausbildungszentrum für Chinesische Medizin  
Berlin  
[www.abz-ost.de](http://www.abz-ost.de)



**AGTCM**  
[www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)