

DOZENTINNEN



Chris Saleski
Diplompädagogin, Physiotherapeutin
Shiatsu-Lehrende, Ausbilderin & Lehrerin der
Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. und der
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG e.V.)
Mitglied des Ausbildungsgremiums
Praktiziert seit 1983 Qigong
www.bambuspraxis.de



Ulla Twenhövel
Shiatsu- und Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrende
Trainerin & Coach im Gesundheitsbereich
Ausbilderin & Lehrerin der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.
Mitglied des Ausbildungsgremiums
Praktiziert seit 1985 Qi Gong
www.chanmigong-im-norden.de



Petra Hinterthür
Heilpraktikerin für TCM, Autorin
Kalligraphie-Künstlerin, Ausbilderin & Lehrerin der
Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. und der DQGG e.V.
Praktiziert seit 1983 Qigong
www.petra-hinterthuer.de



Karin Hesch
Studium Landschaftsplanung und Politische
Philosophie in Berlin
Lehrerin der DQGG e.V. Praktiziert Qigong seit 1990
und Chan Mi Gong seit 2006
www.qigong-berlin.net

CHAN MI GONG



Chan Mi Gong ist eine Methode des Qigong, die auf alten Übungspraktiken des Chinesischen Chan (jap. Zen) Buddhismus, sowie der tibetischen Mi Tradition basiert.

Kennzeichnend für Chan Mi Gong sind die sanften Bewegungen der Wirbelsäule. Die Durchlässigkeit der Wirbelsäule sowie aller Gelenke ist die Grundlage für das gesamte Übungssystem. Weiche fließende Bewegungen entspannen Körper und Geist, stärken die Muskulatur und inneren Organe, den Blutkreislauf und das Nervensystem. Die Körpergewebe, durch das fasziale System verbunden, werden belebt und können sich neu strukturieren, was eine tiefe regulierende und regenerierende Wirkung auf den ganzen Menschen hat.

Die Übungsreihen des Chan Mi Gong bauen aufeinander auf und fördern die Entwicklung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und der Gesundheit. Regelmäßige Übungspraxis verfeinert die Selbstwahrnehmung und vermag auch tiefere Blockierungen zu lösen. Spezielle Hand- und Körperhaltungen (Mudren), Kraftsilben (Mantren) und Visualisierungsmethoden führen auf alte Heiltraditionen der Übungen zurück und haben sich auch für die heutige Praxis bewährt.

In der Chan Mi Gong Ausbildung werden folgende Übungen und die dazu gehörenden Grundlagen vermittelt: Die vier Basisbewegungen, Erweiterte Basisbewegungen, Reinigungsübungen, Übung zur Stärkung der Sehkraft, Übung zur Regulation von Yin und Yang, Blutdruckregulierende Übung, Übung zur Aufnahme und Abgabe von Qi, Weisheitsübung, CMG-Gehen, Stille Übungen und Meditationen.

Weitere Informationen zur Methode finden Sie auf der Website der Chan Mi Gong Gesellschaft
www.chanmigong.de



CHAN MI GONG

Wirbelsäulen Qi Gong

Kursleiter*innen Ausbildung

in Berlin ab April 2019

Leitung: Chris Saleski

Ausbildungsteam: Chris Saleski · Ulla Twenhövel · Petra Hinterthür · Karin Hesch

INHALTE DER AUSBILDUNG

- › Basiswissen in Qigong und Chan Mi Gong
- › Grundlagen der Chinesischen Medizin und ihre Anwendung im Qigong
- › Ausgewählte Übungen des Chan Mi Gong
- › Weitere kleine „Bewegte und Stille“ Qigong Übungen
- › Anatomie & Bewegungslehre & Medizinische Grundlagen
- › Einführung in die fernöstliche Denkweise und Philosophie
- › Pädagogik & Didaktik für das Unterrichten von Chan Mi Gong
- › Intensivtraining und Prüfungsvorbereitung

Die Ausbildung ermöglicht

den Prozess
des intensiven
Kennenlernens der
Methode im Üben
und Erforschen

Freude
am Lernen
im Austausch
mit der Gruppe

die Entwicklung
von Achtsamkeit für
den eigenen Körper und
die eigene
Wahrnehmung

MOTIVATION & ZIELE

An wen richtet sich die Ausbildung?

Entsprechend dem breiten Wirkungsspektrum von Qigong kann die Motivation für eine Ausbildung vielfältig sein.

Die Kursleiter*innen Ausbildung in Berlin unter dem Dach der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. richtet sich an alle, die Chan Mi Gong (CMG) fundiert erlernen wollen und intensive Erfahrungen und Entwicklungen mit dieser Methode machen möchten.

Die Ausbildung ist ideal für Menschen, die CMG bereits kennen, aber auch offen und geeignet für Anfänger*innen. Als Voraussetzung gilt Erfahrung in Körper- und sog. Energiearbeit von mindestens zwei Jahren.

Bereichernd ist CMG für Menschen, die an einer Methode interessiert sind, die über äußere und innere Bewegung zu tiefer Ruhe, Stabilität und Stärkung der eigenen Lebenskraft führen kann. Für im sozialen und therapeutischen Bereich Tätige kann CMG eine große berufliche Unterstützung sein.

Ziel der Ausbildung

Durch kontinuierliche Übungspraxis, ihre Begleitung und Reflexion in der Ausbildung, wird die Fähigkeit entwickelt, die Basisübungen des CMG fundiert und sicher unterrichten zu können.

Qualifikation

Die Ausbildung orientiert sich an den Allgemeinen Ausbildungsrichtlinien der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. und des Dachverbands für Qigong und Taijiquan Deutschland. Das Abschlusszertifikat qualifiziert die Teilnehmer*innen nach erfolgreicher Ausbildung und Prüfung zur Leitung von Kursen dieser Methode. Die Anerkennung vom Dachverband für Qigong und Taijiquan und der ZPP der Krankenkassen ist möglich.

DETAILS

Umfang & Zeitraum

368 Unterrichtseinheiten (276 Zeitstunden) in 2,5 Jahren
20 Wochenenden (Sa.+ So.) & 2 lange Wochenenden
Zertifikat nach schriftlicher Hausarbeit und schriftlicher sowie praktischer Prüfung. – Die Zertifizierung ist an die Mitgliedschaft in der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. gebunden.
Zeitnah findet eine Parallel-Ausbildung in Hamburg statt

Kosten der Ausbildung

Gesamtkosten 4250,- Euro / *3900,- Euro
*bei Mitgliedschaft in der CMGG e.V.
Prüfungswochenende incl. Gebühr 230,- Euro

Zahlungsmodalitäten

Anzahlung vor Ausbildungsbeginn 400,- Euro
Gesamtzahlung, Jahresraten, oder
Monatliche Raten von 130,- Euro / *120,-Euro

Ausbildungsort

Tai Chi Forum Berlin
Zossenerstraße 31
10961 Berlin Kreuzberg

Informationen & Anmeldung



Chris Saleski
Telefon: 030 6185687
Mail: chris.saleski@web.de
weitere Details finden Sie unter:
www.bambuspraxis.de