

Zert./Dipl. Übungsleiter
Shaolin Qi Gong & Chan-Meditation
Intensivlehrgang



Der Weg der Shaolinmönche ist ein Weg des Ausgleichens von Extremen. Denn körperlicher und geistiger Ausgleich bedeutet Lebensfreude. Die Qi Gong Meister sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie, d.h. Qi Kapital geboren wird. Stress im Alltag, schlechte Lebensführung, schwere Krankheiten, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen.

Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeine Unpässlichkeiten des Lebens.

Da die Grundlagen des Qi Gong leicht zu erlernen sind und gleichzeitig das Potential zu großer geistiger Tiefe in sich tragen, ist es ein Weg, auf dem jeder Mensch seine körperliche und geistige Gesundheit ganzheitlich fördern, erhalten und entwickeln kann.



ZIELGRUPPE / VORAUSSETZUNGEN:

Diese Ausbildung ist für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Unabhängig ob Sie diese Ausbildung nur für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung oder/und Gesundheit für Körper, Geist und Seele machen oder auch in die berufliche Tätigkeit einbinden wollen.

Allgemeine Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungslehrgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz

VERANSTALTUNGSZIELE:

- Intensive Eigenerfahrung und persönliche Entwicklung
- Selbstständiges Praktizieren der vermittelten Shaolin Qi Gong-Übungen und Techniken
- Entwicklung von Handlungskompetenzen für die eigenverantwortliche Anleitung der betreffenden Übungen in Rahmen von Kursen, Seminaren, etc.
- Förderung der Gesundheit und Lebensqualität

INHALTE:

Die Ausbildung baut auf 3 Grundsäulen:

- **Energie wecken**
- **Energie produzieren**
- **Energie fließen**



SCHWERPUNKTE:

Einführung und theoretische Grundlagen

Qi Gong in der geschichtlichen Entwicklung; zentrale Begriffe in ihren philosophischen, sozialen und gesundheitspraktischen Kontexten; Grundkonzepte: Yin & Yang; Leitbahnsystem, methodisch-didaktische Aspekte.

Praxistraining: Aktivierung der Lebensenergie

Vorbereitende Übungen; Körperhaltung; Wecken des Qi; Öffnen von Körper- und Energietoren; Erdung und Entspannung; Beruhigung; Konzentrations-, Balance- und Kraftübungen; Körperwahrnehmung

Praxistraining: Shaolin Bewegungs-Qi Gong

Sanfte Übungen zur Körperwahrnehmung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude; Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

Praxistraining: Shaolin Qi Gong Atemtechnik

Verschiedene Shaolin Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Stärkung und Schutz

Praxistraining: Shaolin Qi Gong Stile

Ausgewählte Shaolin Qi Gong Stile für Körper Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Transformation

Praxistraining: Chan-Meditation

Meditative Praxis des Sitzens in der Stille

**Supervision ist während der ganzen Ausbildung gewährleistet
Eigenes Praxistraining zwischen den Modulen**



TERMIN / DAUER:

Die Ausbildung umfasst insgesamt 250 Unterrichtseinheiten:

- Nahunterricht: 100 EH – 6 Module
- Selbststudium: 150 EH

Kurszeiten: Samstags: 08:00-12:00 und 14:00-18:00 Uhr
Sonntags: 08:00-12:00 und 14:00-18:00 Uhr

Termine: 19/20. Mai 2012
09/10. Juni 2012
01./02. Sept. 2012
06./07. Okt. 2012
10./11. Nov. 2012
15./16. Dez. 2012

AUSBILDUNGSORT:

Der Ausbildungsort wird im Zentralraum Oberösterreich sein. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.

ABSCHLUSS / PRÜFUNG:

Mündliche & praktische Prüfung

Voraussetzung für das Zertifikat/Diplom: 90% Anwesenheit im Unterricht
(falls aufgrund von Krankheit oder wichtigen Terminen ein Tag bzw. Wochenende nicht besucht werden kann, bietet sich die Gelegenheit dies beim nächsten Kurs nachzuholen)

Wenn Sie bereits einen Diplomlehrgang an der Vitalakademie absolviert haben, erhalten Sie nach erfolgreicher Abschlussprüfung ein Diplom mit der Bezeichnung „*Dipl. Übungsleiter Shaolin Qi Gong & Chan-Meditation*“.

Ansonsten erhält der/die AbsolventIn ein Zertifikat zum „*Zert. Übungsleiter Shaolin Qi Gong & Chan-Meditation*“.



TEILNAHMEGEBÜHR:

Euro 1.290.- inkl. MwSt.; **für AbsolventInnen der Vitalakademie € 999 Euro.**

(inkl. Skripten, Zertifikat und Prüfungsgebühren)

Nach Anmeldeschluss erfolgt die Rechnungslegung.

Aufenthalts- und Verpflegungskosten sind in den o.g. Ausbildungskosten nicht enthalten

Wir weisen darauf hin, dass die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Vitalakademie gelten.

TEILNEHMERZAHL: Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

MITZUBRINGEN: Leichte bequeme Kleidung, flache Sportschuhe mit heller Sohle, Meditationskissen/Sitzkissen, Decke, Schreibmaterial

LEHRGANGSLEITUNG:



RICHARD GAPPMAYER

- Shaolin Qi Gong- und Chan-Meditationslehrer
direkter Schüler von Shaolin Meister Shi Xinggui.
- Supervisor (ÖAGG, ÖVS)
- Ganzheitlicher Coach (ÖAGG)
- Organisationsberater (ÖAGG)
- Wirtschafts- und Managementtrainer (DVWO)

Information & Anmeldung:

Zentrale: Vitalakademie Linz, akademie mea vita gmbh

Rainerstraße 6-8

4020 Linz

Tel.: 0732 | 60 70 86

E-Mail: office@vitak.at

www.vitalakademie.at

