

	Zeit / Dauer	Ziele	Organisation / Methode	Geräte / Medien
	Einführung			
Vorstellung der Kursteilnehmer und des Kursleiters	10 min.	Vertrauensbasis schaffen	Einzelvorstellung	Stühle/ Matten / Sitzkissen
Überblick über den Kursverlauf Kommunikationsregeln Fragen nach dem Teilnahmegrund, den Erfahrungen, Erwartungen und der Motivation der Teilnehmer		Basis für einen reibungslosen Ablauf des Kurses schaffen	Vortrag Gruppengespräch	Stühle/ Matten / Sitzkissen
Fragen nach aktuellen Beschwerden, Erkrankungen und Medikamenten		Feststellen, ob Teilnehmer den Kurs verlassen müssen	Vortrag Gespräch	Fragebogen Stühle/ Matten / Sitzkissen
	Hauptteil			
Informationsphase: Theoretischer Hintergrund des Qi Gongs, Stressreaktion – Was ist Stress?, Entspannungsreaktion erklären	10 min.	Informieren über die Technik, Grundlagenwissen vermitteln	Vortrag	Matten, Stühle, Sitzkissen
Der richtige Stand parallel schulterbreit Arme locker Schulter einmal drehen Kinn senken, Zunge an Gaumen, Mingmen ist rund	3 min.	Veranschaulichung Wahrnehmung des eigenen Körpers Finden der Übungsposition	Anleitung durch den Kursleiter, Selbsterfahrung	
Chun Chi langsam Qi als Kugel/ Ball visualisieren (ggf. farblich oder als Luftballons) und unter beiden Handflächen spüren	10 min.	Spüren des Körpers/ Selbstwahrnehmung erste Visualisierung und Vorstellung von Qi	Anleitung Selbsterfahrung	

	Zeit / Dauer	Ziele	Organisation / Methode	Geräte / Medien
<p>Arme leicht abgespreizt</p> <p>Qi wird locker gehoben und gesenkt und ins Yang-Gebiet geschickt</p> <p>Die Schulterblätter ziehen abwechselnd nach außen und innen.</p> <p>Der Körper darf sich mit dem Absenken Richtung Erde und zum Himmel strecken.</p>		<p>erschaffen</p> <p>Stärkung des Yang-Gebiets / Öffnung von Herz und Brustkorb / Stärkung des Schulterbereichs</p> <p>Entspannung im Schulterbereich und Mobilität im oberen Brustwirbelbereich</p> <p>Aktivierung des mittleren Dantian</p> <p>Abgrenzung nach Außen erfahren</p> <p>Aktivierung des Lymphsystems</p> <p>positive Auswirkung auf Herzfunktion und Blasenmeridian</p>		
<p>Chun Chi schnell und mit Musik (nach individueller Voraussetzung der Kurs-TN)</p> <p>siehe oben.</p> <p>Schnellere Variante</p>	5 min.	<p>Übungsalternative kennenlernen</p> <p>Freude an Bewegung erfahren</p> <p>Stärkung des Yang-</p>	Anleitung Selbsterfahrung	

	Zeit / Dauer	Ziele	Organisation / Methode	Geräte / Medien
<p>Qi wird zwischen die Schulterblätter gepumpt, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen</p>		<p>Gebiets / Öffnung von Herz und Brustkorb / Stärkung des Schulterbereichs</p> <p>Entspannung im Schulterbereich und Mobilität im oberen Brustwirbelbereich</p> <p>Aktivierung des mittleren Dantien</p> <p>Abgrenzung nach Außen erfahren</p> <p>Aktivierung des Lymphsystems</p> <p>positive Auswirkung auf Herzfunktion und Blasenmeridian</p>		
<p>Chi Tapping (ohne Drehen)</p> <p>Qi wird in alle Körperregionen geklopft oder dorthin geschoben</p>	15 min.	<p>Konzentration auf einzelne Bereiche des Körpers, Wahrnehmung wird verstärkt</p> <p>Visualisierung des Qis stärken und spüren</p> <p>Lockerung der Muskeln</p>	Anleitung Selbsterfahrung	

	Zeit / Dauer	Ziele	Organisation / Methode	Geräte / Medien
		Stimulation des Qi-Flusses in den Meridianen Qiverteilung im ganzen Körper		
Ausklang im direkten Anschluss ans Chi Tapping: Spüren des inneren Lächelns/ der inneren Ruhe im unteren Dantian Die Hände liegen auf dem Bauch Unter Anleitung spüren die Teilnehmer nach innen und lassen positive Bilder vor dem inneren Auge entstehen	2 min.	Ruhe und Entspannung spüren Kontakt zur inneren Mitte aufbauen, unteres Dantien wird wahrgenommen positiver Ausblick aufs eigene Sein kann entstehen	Anleitung Selbsterfahrung	
	Schluss			
Feedback Ausblick auf die nächste Übungsstunde Übungsprotokoll erklären/ TN bekommen die Übungen sowohl als Handout, als auch als Audioübung (dies gilt für den ganzen Kurs)	5 min.	Austausch über Erfahrungen, Fragen Motivation zum Üben im Alltag Nachhaltigkeit	Vortrag Gruppengespräch	Teilnehmerunterlagen Übungsprotokoll