

Stundenaufbau/ Jessica Lange
Studentitel: Meridianen Kurs, Stunde 6/12 Dünndarm-Meridian
Minuten: 75 min.

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

EINLEITUNG	Zeit / Dauer	Besonderes:
<p>1) Ankommen und Begrüßung der Gruppe.</p>	2 min.	<p>Zu 1) Kurzes Check-up für mich, ob alle TN sichtbar wohlauf sind.</p>
<p>2) Reflexionsrunde mit den Fragen. - Wie geht es euch heute, zur Kursmitte? - Gibt es Wünsch oder Fragen?</p>	10 min.	<p>Zu 2) Da ich gerne auf Bedürfnisse und Wünsche meiner TN eingehe, finde ich eine Reflexionsrunde zur Kursmitte wichtig. Ich bekomme ein Feedback und könnte ggf. Fragen und Wünsch berücksichtigen und mit in die folgenden Stunden einbauen.</p>
<p>3) Atemübung zur Eingangstension</p> <p>Angeleitete Atemübungen Tiefes Ein- und langes Ausatmen + Wiederholungen Atmung in Brust und Bauch. Suggestionen zur Unterstützung ganz im Hier und Jetzt in der Qigongstunde anzukommen.</p>	ca. 6 min.	<p>Zu 3) Der Gruppe die Möglichkeit geben, sanft in die Qigongstunde zu gleiten. Durch die tiefe Atmung regulieren wir Stress und bereiten uns optimal auf die folgende Qigongseinheit vor.</p>

HAUPTTEIL

4) Dünndarmmeridian Erläuterung eingeteilt in:

- Der Verlauf des Dünndarmmeridians
- Die 19 Energiepunkte DÜ1-DÜ19
- Das Lebensprinzip des Meridians für Körper und Psyche erklären

5) 3 körperliche Übungen:

1) Hände reiben und den Steiß austreichen. Oben/Unten – unten/Oben

WIRKUNG: Hier verlaufen die Nervensträngen, die mit dem Darm in Verbindung stehen.

- Werden aktiviert

2) Hände Reiben / Aufeinander legen und einen liegenden Halbmond auf Bauchhöhe malen, in einem angenehmen Druck.

WIRKUNG: Ganz simpel. Ich sehe dich, ich spüre dich, alles wird geschmeidig und gelöst. Ich kümmere mich.

3) In den Händen: Untere – Hand – Innenseite: Massieren

WIRKUNG: Dünn + Dickdarm Leitlinien werden frei gestrichen.

6) QIGONG-EINHEIT:

Sanfte warm-up Übungen:

- Fuß/Knie/Hüfte/Wirbelsäule/Schulden/ Nacken&Kopf
- Qifeld aufbauen / ruhiger werden / richtiger Stand
- Die Übungen der 8 Brokate

4+5 ca. 10 min.

Zu 4)

Vorbereitetes Skript vortragen

Zu 5)

Übungen Anleiten und gemeinsam Ausführen

Zu 6)

Warm-up

Dehnungen/ Aufwärmen, um Körper und Gelenke sanft auf die Qigongpraxis vorzubereiten.

Qifeld

Den Geist sanft auf die Qigongpraxis vorbereiten. Einladung ganz bei sich ankommen.

8 Brokate

Ziel: Durch langsame, wiederkehrende Übungen in eine tiefe körperliche und mentale Ruhe zu gelangen.

Wirkt regulierend auf Körper, Geist und Seele. Führt uns zurück in unsere Mitte. Bewegung in Poesie.

8-10 min.

5 min.

20 min.

ABSCHLUSS		
<p>7) Entenspannung im Liegen (Rückenlage)</p> <p>Geführter Body-Scan</p> <p>8) Stundenabschlussritual: Hände seitlich über den Kopf in Gebetsposition, herunterführen vor die Brust. Verneigen und ein gemeinsamen Haula aussprechen.</p>	<p>10-15 min.</p>	<p>Zu 7) Wahrnehmungshilfe: -Wärme/Kälte, Kribbeln, Anspannung, Entspannung, Bodenkontakt usw. -Atembeobachtung - Von Fuß bis Kopf durch den Körper führen</p> <p>Zu 8) Feste Rituale geben Sicherheit. Bewusstes Abschließen der Qigongstunde in der Gruppe.</p>
<p>ZIEL</p> <p>Die Stunde ist zu Ende und die Teilnehmer:innen inkl. mir gehen glücklich und entspannt nach Hause :)</p>		<p>Info für mich: Stundenablauf, Kerzenglas, Gong, Koshi, Meridianen-Karte, Musikbox einpacken</p> <p>TN: Selber mitbringen Decke, Kissen, Kuschelsocken, Wasser</p>

Stundenaufbau
Studentitel: Qigong macht gute Laune
Minuten: 45min

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

	Zeit / Dauer	Besonderes:
<p><u>Einführung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Teilnehmer • Warum seid Ihr hier? • Warum bin ich hier? Wie bin ich zu Qigong gekommen? • Was ist Qigong? Hat jemand Erfahrung, hat jemand eine Vorstellung davon? <p style="margin-left: 20px;">Erklärung: Körper, Seele, Geist und Gefühlen zu einer Einheit werden zu lassen, fernöstliche Heilmethode, einfache fließende Bewegungsabläufe, keine Leistung, wecken von Energien und Selbstheilungskräften Begriffserklärung von Qi und Gong</p>	5-10min	
<p><u>Hauptteil:</u></p> <p>Der richtige Stand <i>Zeigen und erklären</i> <i>Mingmen erklären:</i> Punkt gegenüber vom Bauchnabel auf der Rückseite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße sind parallel • Schulterbreit auseinander • geradestehen, als ob Dich jemand an einem Faden nach oben zieht • Arme sind locker • Schulter einmal drehen • Kinn 1cm Richtung Brust senken, Zunge an Gaumen hinter den Schneidezähnen, • Mingmen ist rund 	2-5min	

<p>Qi Tapping Bei dieser Methode werden bestimmte Körperteile geklopft, um aufgestaute Energie freizusetzen, die durch Stress oder emotionales Ungleichgewicht entstanden ist. Der Hauptzweck ist es, die Meridiane des Körpers zu beeinflussen und einen freien Energiefluss zu kanalisieren. Beim Qi-Tapping darf das Qi in den Körper geklopft oder geschoben werden. Solltest du zu einem unruhigen Schlaf neigen, verzichte abends auf das Klopfen und schiebe stattdessen Qi durch den Körper. Der Hauptzweck des Qigong-Klopfens besteht darin, die liegende Energie durch Klopfen auf die Akupressurpunkte des Körpers zu wecken. Es kann die Körpermuskeln beruhigen lockern, den Blut- und Energiefluss erhöhen und Stress abbauen.</p> <p>Der Weg:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme (Außenseite, Innenseite) ➤ Bauch ➤ Brust ➤ Hals ➤ Gesicht und Kopf ➤ nach hinten zum Nacken und den Schultern, soweit du reichen kannst ➤ unter den Achseln entlang zur Wirbelsäule ➤ Nieren (nur massieren, nicht klopfen) ➤ an der Hinterseite der Beine nach unten bis zu den Füßen ➤ an der Vorderseite der Beine nach oben ➤ man endet wieder am Nabel 	5-10min	
<p>Abschluss: Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Übung hat Dir am besten gefallen? • Wurden die Erwartungen wurden erfüllt? 	5-10min	

Stundenaufbau
Studententitel: 2. Unterrichtsstunde
Minuten: 60 Minuten

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

	Zeit / Dauer	Besonderes:
Begrüßung Stimmung und Befinden der Teilnehmenden erfahren Feedback aus der vorherigen Stunde Erfahrungen und Wirkungen reflektieren	5	Jeden einzelnen einbeziehen.
Informationsphase Ausblick auf die Stunde Fokus: Die Centerline und das untere Dantian Erklärung und Darstellung	10	Bildhafte Sprache - am Körper aufzeigen – langsam
Einstimmung / Aufwärmen Wiederholen: Schnelles Chun Chi Korrektur Stand und Qi-Feld aufbauen	3 5	Pausen einhalten
Hauptteil neue Übungen Relax-Gong 1000 Arme Atemblume	15 5 10	Mehrmals vorführen – an den Fokus erinnern – Zeit lassen
Ausklang / Cool down Zur Ruhe kommen im unteren Dantian	2	
Verabschiedung Austausch Für den Alltag motivieren Verabschiedung	5	

Stundenaufbau
Studententitel: Qigong für Vielsitzer

Minuten: ca. 60

Einführung	Zeit / Dauer	Besonderes:
<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Teilnehmer:innen, erstmal Sitzrunde (Teilnehmer kennen sich, es gab schon 2-3 Termine) - Einführung in das Thema: viel Sitzen, Rückenbeschwerden, Nacken etc. - Wieso ist das viele Sitzen schädlich für den Rücken, was kann man tun? - Kleine Fragerunde, Teilnehmer:innen können teilen, was sie beruflich machen, ob es Beschwerden gibt: Bandscheibe etc... - Qigong als Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen - Duft Qigong vorstellen: Level2 ist für Qigong sehr aktiv und schnell und sehr gut für Nacken, Schultern, Bandscheiben, Wirbelsäule - Woher kommt der Name Duft Qigong: Entgiftung - 100-Tage-Konzept vorstellen für maximale Wirksamkeit - Aussicht auf Level1 in einer der kommenden Stunde 	<p>10 – 15 Minuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Checken, wie fit die Teilnehmer:innen sind - Darauf hinweisen, Übungen nur so weit zu machen, wie es guttut.
Hauptteil	30 Minuten	
<ul style="list-style-type: none"> - Einmal Durchlauf Duft Qigong Level 2 - Der richtige Stand, leicht in die Knie, Arme locker, Kinn zieht leicht nach unten, Mingmen ist rund, Zunge am Gaumen - Kurz Qi-Feld in alle Richtungen aufbauen 		<ul style="list-style-type: none"> - Ausgewählte Musik abspielen, Box dabeihaben (aufladen) - Darauf hinweisen, Übungen nur so weit zu machen, wie es

<ul style="list-style-type: none"> - Dann Start der Übung, jede der 18 Übungen etwa eine Minute durchführen. - Teilnehmer sollen gleich mitmachen, auf die richtige Ausführung achten, bei Bedarf Tipps an die Gruppe - 1. La-Qi-Methode, 2. Goldene Drache schwingt seinen Schwanz, 3. Der edle Phönix nickt mit dem Kopf, 4. La-Qi, 5. Chinesische Acht, 6. Hände streichen über die Seite einer Laute, 7. Mönch teilt seine Speisen aus, 8. Wind streicht über Blätter der Seerose, 9. Universum links herum drehen, 10. Dann rechts herum, 11. Auf dem Meer rudern, 12. Schriftrolle drehen, 13. Mönch gleitet über das Wasser, 14. Wind in die Ohren schicken, 15. Goldenen Strahl ins Auge schicken, 16. Arme über kreuz pendeln, 17. Knabe betet vor dem Buddha, 18. Trockenes Waschen - Immer wieder zeigen, wie Übungen bei Beschwerden auch nur angedeutet werden können oder aber auch der ganze Körper mitgehen kann wie etwa bei Knabe betet vor dem Buddha - Auch Stille bei den Übungen zulassen - Beenden mit dem trockenen Waschen, Qi versiegeln 		<p>guttut.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeit im Blick behalten: ca. 1 Minute pro Übung
Abschluss	10 Minuten	
<ul style="list-style-type: none"> - Wir setzen uns hin, Fragerunde: Wie geht es Euch? - Wie fühlt sich der Rücken, Nacken etc an? - Welche Übung hat besonders gefallen, welche nicht? - Tipp, einzelne Übungen in die Mittagspause einzubauen oder auch in der Küche beim Warten auf den Kaffee/Tee Arme pendeln lassen etc.. - Verabschiedung und als kleine Aufgabe eine der Übungen des Duft Qigong einmal in der kommenden Woche in den Alltag integrieren - Übungen als Zettel, Audio oder Video zur Verfügung stellen 		<p>Teilnehmer:innen auffordern gerne etwas zu trinken</p>

Stundenaufbau von Corinna
Studentitel: Frühlingserwachen für Allergiker
Minuten: 90

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

	Zeit / Dauer	Besonderes:
<p>Einführung 1: Begrüßung, Fragen wie es geht und ob jemand ein bestimmtes Thema mitbringt – im Gespräch einen Anknüpfungspunkt aufgreifen, mit dem ich auf das Thema überleiten kann</p>	10 min	Hinhören und wahrnehmen, dabei auf die eigene Zeitplanung achten, weil das geplante Duft Qigong Level 2 sehr viele Einzelübungen hat
<p>Einführung 2: Atmen und in Bewegung kommen, damit die Teilnehmer das „reale Leben“ für die nächsten 90 min draußen lassen können. Chun Chi mit einem schnellen Song zum Auspowern, weil danach viel Zuhören gefragt ist.</p> <p>Nach dem Chun Chi gemeinsamer Qifeld-Aufbau, Visualisierung orientiert an Luft, Himmel, freiem Durchatmen.</p>	zusammen 10 min	Hier gibt es etwas zeitliche Spielmasse, um die etwaige Dauer der Begrüßungsrunde wieder auszugleichen, so dass ich nach insgesamt 20 min in die Erläuterung gehen kann.
<p>Hauptteil 1: Alle setzen sich, ich erläutere die Hintergründe zum Duft Qigong, Unterschied Level 2 und Level 1, gesundheitliche Benefits insbesondere für Atemwegserkrankungen und Allergien (Hinweis kein Heilversprechen). Optimalerweise 36 x pro Übung etc.</p> <p>Erläuterung aller 18 Einzelübungen, durch Bildsprache anschaulich machen, Übungen selbst zeigen und mit einer Tafel oder einem großen Zettel für alle sichtbar mitschreiben.</p>	30 min	Hilfsmittel bereithalten, bspw. Tafel
<p>Hauptteil 2: Durchführen des Gongs, wenn Hintergrundmusik dann nicht zu langsam. Beim ersten Mal geht es mehr ums Durchkommen als um perfekte Ausführung aller 18 Übungen durch jeden Teilnehmer.</p> <p>Abschluss mit Haola-Gruß</p>	25 min	Augen offenhalten, wegen der Vielzahl der Übungen ggf. zwischendurch selbst in die Mitte gehen, damit die Teilnehmer anschauen können

<p>Hauptteil 3: <u>Optional</u>: Wenn ich gut in der Zeit liege, zum „Runterkommen“ noch drei für Allergie passende Akkupressurpunkte.</p> <p>Dickdarm 4 (der weiche Teil zwischen Daumen und Zeigefinger, mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand halten/drücken oder leicht kreisen)</p> <p>Lunge 7 (Außenseite Unterarm, drei Finger breit unter der Handgelenkfalte)</p> <p>Magen 3 (vom Augapfel abwärts auf Höhe der Nasenflügel, unter dem Jochbein)</p>	5 min	Optional auch abkürzen, je nach Zeit
<p>Abschluss: Frage, wie es den Teilnehmern mit der Übung ergangen ist, was sie besonders gut fanden – was besonders schwerfiel</p>	10 min	Ggf. darauf hinweisen, wenn die Zeit zum Ende ist und jemand schon gehen muss, falls die anderen noch weiter besprechen möchten

Qi Gong Dance für Qi Gong Erfahrene 60min

Stundenablauf zum Lernen eines neuen Formes

• Begrüßung	5'	/
• Vorstellung des Songs und der verwendeten Qi Gong	5'	Text + Choro austeilen Warum gerade dies Song & Qi Gong
• Struktur der Choreographie	10'	Blöcke im Songtext mit ent- sprechenden Song markieren
• Demo der Bewegungsabläufe (Abwandlungen der Qi Gong)	5'	Besonderheiten in den Bewegungen demonstrieren
• Den Song gemeinsam hören	5'	Musik abspielen
• Song/Text reflektieren	5'	Gemeinsamer Blick in den Text hinsichtlich Visualisierungen
• Runde 1: Einfach ausführen	5'	Musik abspielen, Figuren aussagen (detailliert)
• Fragen & Erläuterungen	5'	/
• Runde 2: "Jeder kommt durch"	5'	Musik abspielen, Figuren aussagen (vereinfacht)
• Runde 3: Mit spüren & Visualisierungen	5'	Nur Musik ohne Aussagen
• Abschluss: Fragen, Feedback was nehme ich mit	5'	/

Stundenaufbau

Stundentitel: 2. Stunde für Einsteiger

Minuten: 45 min

Einführung:	Dauer	Besonderes
Erwähnung der Namen und das Befinden nach der 1. Stunde erläutern	5-7 min	Eingehen auf die Empfindungen der Teilnehmerinnen / Teilnehmer
Hauptteil:		
- Wiederholung der korrekten Haltung \Rightarrow Centerline	3 min	auf Beckenkipfung achten
- Chun-Chi-langsam ↳ ^{darin} Aufbau des Qi-Feldes ↳ langsames Chun Chi (Schulter nicht nach vorne)	15 min	Anregung der Visualisierung Entstehung des fertigen Standes gedanklicher Energiefluss er- kennen, Energiefluss der Aufmerksamkeit Beachtung der mittleren Dantian
- Qi Tapping ↳ Lockerung der Muskeln Qi-Fluss aktivieren Energieverteilung im ganzen Körper	15 min	falls nötig nicht klopfen, sondern schieben Qi Fluss unter der Haut und im ganzen Körper anregen
Weg: Arme, Bauch, Brust, Hals, Gesicht-Kopf, hinten zum Nacken, Schulter, unter Achseln entlang WS, Nieren Hinterbeine bis zu Füßen, Vorderbeine bis zum Daumen		nur massieren
Abchluss: kurzes Feedback	5 min	Ausgangsp. nächste Stunde

Arbeitsblätter mit Menschen mit
geistigen Handicap

1

Stundenaufbau

Stundentitel:

Minuten: 15 min.

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

	Zeit / Dauer	Besonderes:
Einführung: Die korrekte Haltung z.B. Kopf, Knie, Arme, Handgelenke ...	2 Min	sch-bildliche Sprache
Aufbau des Chi-Feldes z.B. Bildung des Energiefeldes mit Bildern: Rüstung/Ritter, Saftblase	3 Min	
Der kleine Katmonogong o. Fengong	7 Min	

Stundenaufbau
Studentitel: Alles fließt
Minuten: 60

Bitte unterteile auch Einführung, Hauptteil und Abschluss.

	Zeit / Dauer	Besonderes:
6 Teilnehmer/innen (Fortgeschrittene), bequem hinsetzen (Raum ist vorbereitet), währenddessen „small talk“; Einführung: in Ruhe im Hier und Jetzt ankommen, einige Male tief ein- und ausatmen, spüren, wie Du gerade hier bist (wie geht es mir, welche Gefühle stehen gerade im Vordergrund, ohne Bewertung) „sich sammeln“; danach kurze Information über den Ablauf des heutigen Kurses und Verteilung von Qi Gong-Kugeln (2 für jede Person)	10 Minuten	7 Matten (zur Wand ausgerichtet, damit man sich ggf. anlehnen kann), 7 Decken, 7 Meditationskissen, 7 Kissen 2 Qi Gong-Kugeln pro Person
Hauptteil 1/2: Arbeiten mit Qi Gong Kugeln Kurze Erläuterung über die Wirkungsweise der Kugeln (Energiefluss anregen, Ansprechen der Akupunkturpunkte und Meridiane in den Händen), dann verschiedenen Übungen (Kugelrolle, Handwechsel, Kugelkreise, Kugelmassage); kurze Fragen- und/oder Feedback-Runde	15-20 Minuten	2 Qi Gong-Kugeln pro Person

20 Minuten

Hauptteil 2/2: Chi-Feld +
Wudang
Ins Stehen kommen, richtiger
Stand, Chi-Feld aufbauen,
anschließend Wudang QiGong
(Langsamkeit und fließende
Bewegungen betonen)
wenn noch Zeit ist,
Atemblume hinzufügen

10 Minuten

Abschluss:
nochmal hinsetzen,
„Harmonisierung der
Energien“-Übung mit Qi
Gong-Kugeln, fließende
Bewegungen, Yin und Yang,
Ausgleich der Energien, dann
Kugeln weglegen, tiefes Ein-
und Ausatmen, wie am Anfang
nach innen spüren, wie man
sich jetzt gerade fühlt;
Feedback-Runde

7 Matten (zur Wand
ausgerichtet, damit man sich
ggf. anlehnen kann), 7 Decken,
7 Meditationskissen, 7 Kissen
2 Qi Gong-Kugeln pro Person

Stundenaufbau
Tai Yi Yuan Ming Gong - Übung vom Ursprung des Lichts
45 Minuten
Cristina Zielinski

Ziel:

Taiyi Yuan Ming Gong – Übung vom Ursprung des Lichts – ist eine vollständige und tiefgehende Übung. Es reguliert den Körper, beruhigt den Geist und soll den Menschen mit den ursprünglichen Qi auffüllen, indem man das natürliche Qi von Himmel und Erde, Sonne und Mond und dem ganzen Universum aufnimmt.

Diese Übung eignet sich für Personen aller Altersstufen, für Kranke und Gesunde. Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden.

Zielgruppe: Patienten einer Rehamaßnahme, die i.d.R. noch keine Berührung mit Qi Gong hatten

Ablauf	Zeit / Dauer	Besonderes:
Einleitung Begrüßung und Ankommen: <ul style="list-style-type: none"> - Die Kursleitung stellt sich kurz vor - macht darauf aufmerksam, dass auf die Teilnehmenden auf ihren Körper hören dürfen/sollen und sich z.B. bei Bedarf setzen dürfen, die Bewegungen auch kleiner machen können, dass die Übungen dennoch effektiv sein werden - währenddessen wird sie bereits leise Begleitmusik im Hintergrund einschalten - und erklärt zunächst den richtigen Stand. 	5 Min.	Stühle sollten bereitstehen Musikanlage, geeignete Musikstücke mitbringen
Aufbau des Qi Feldes (zur Ruhe kommen)	5 Min.	
Kurze Aufwärmübung (zum Auflockern, Spannung rausnehmen): Chun Chi, langsam schneller	8 Min. 2 Min.	die Musik anpassen
Hauptteil Tai Yi Yuan Ming Gong - Übung vom Ursprung des Lichts (Aus der Grundstellung - die Hände befinden sich auf dem unteren Dantian) <ol style="list-style-type: none"> 1. die Hände vom Bauch lösen und mit nach oben gedrehten Handflächen schalenförmig etwas öffnen – „Die Hände berühren und berühren sich nicht“. Die Hände etwas weiter auseinanderziehen, als wären sie mit unsichtbaren Fäden miteinander verbunden. In der Vorstellung eine ungefähr bauchbreite Kugel in den Händen halten. 	20 Min.	Die Musik anpassen (wieder ruhiger) Je nach Befindlichkeiten, bzw. Befähigungen der Teilnehmenden wird diese Übung insgesamt 3- oder 6-mal wiederholt.

<p>Den Qi-Ball aus dem Dantian herausheben und „den Mond in den Händen tragen“. Die Kugel anheben, um ihre Links-Rechts-Achse drehen und nach innen bewegen – „Die Perle des Dantian drehen“.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Die Hände mit den Handflächen nach unten und den Fingern nach vorne sinken lassen, die Arme zu den Körperseiten führen. Dabei im Gefühl leicht sinken und die Knie leicht beugen – „Das Feuer unter das Wasser bringen“. 3. Aufrichtend und wachsend sich mit beiden Händen vom Boden „abdrücken“, das Gewicht leicht auf den Vorderfuß verlagern, die Zehen in den Boden krallen, den Scheitel zum Himmel strecken, das Kinn anziehen. Der ganze Körper ist Yang und hält diese Spannung für einen Moment – „Die Hände stemmen die Erde, der Kopf durchstößt die Wolken.“ („Stehen wie ein Vajra-Krieger mit seiner Lanze“) 4. Aufrichtend die Arme wie Flügel zur Seite führen, als ziehe man mit den Fingern Fäden aus der Erde, dabei die Schultern entspannt lassen. Vorstellung, dass die Arme wie von zwei Fäden an den Handgelenken nach oben gezogen werden – „Seidenfäden aus der Erde ziehen“. 5. Die Arme von Horizont zu Horizont seitlich auseinander strecken. Danach die Handflächen Finger für Finger zum Himmel drehen, mit dem kleinen Finger beginnen. Dabei sinken und innerlich setzen. In der Vorstellung zwei kleine Licht- oder Energie-Bälle in den Händen halten, links die Sonne (Yang), rechts der Mond (Yin) – „Sonne und Mond auf den Händen tragen.“ 6. Aufrichtend die Arme bogenförmig vor der Stirn zusammenführen. Die zwei Energie-Bälle vor der Stirn zu einem verschmelzen. In diesem vereinten Ball sind die Qualitäten beider Bälle am selben Ort gleichzeitig präsent und doch nicht präsent, getrennt und doch nicht getrennt - „Sonne und Mond vereinen“ („Yin und Yang vereinen“). 		<p>INFO: In dieser Übung wird die Atmung bewusst gelenkt.</p> <p>Da die Teilnehmenden voraussichtlich bisher keine Berührung mit Qi Gong hatten, lasse ich dies aus.</p> <p>In einem anderen Kontext (Angebot eines Anfänger-Kurses, losgelöst von einer Rehaklinik o.ä.) würde ich dies auch in den ersten Stunden auslassen und je nach Entwicklung der Teilnehmenden evtl. schon in einer der letzten Stunden des Kursangebotes mit einbauen, bzw. dies dann im Aufbaukurs (Fortgeschrittene) mit einfließen lassen.</p> <p>Die Übung kann man 3-, 6-, 9-, 24- oder 36-mal wiederholen. Jede Abfolge endet mit dem Auflegen der Hände auf dem unteren Dantian und dem Nachspüren der darin gesammelten Energie.</p> <p>Quelle: https://www.tanden-aikido.de/lehrer/qigong-aikido-lehrer-konstantin-rekk/</p>
<p>Abschluss Qi Tapping</p>	<p>5 Min.</p>	



Thema: Entspannt aktiv, einfach locker
 Dauer: 45 Minuten

Was ich dafür brauche: Stühle

Einleitung:

- Darstellung meiner Person
- kurze Geschichte, wie ich auf das Thema gekommen bin

[5 Minuten / max 10]

Duft / Drops

Abends: Lavendel
Teebaum

Tagesüber:

Kiefer/ Rosmarin/
Orange
Eukalyptus

Vorübung / Einstimmung

- Hände auf das untere Becken
(Frauen rechts unten, Männer links)

auf den Atem konzentrieren

→ Bilder: goldenes, heißendes Licht einatmen

① verbrauchtes Qi ausatmen
oder

② Wasserfall durch die Nase,
Brust in den Unterbauch beim
Einatmen, weiter beim
Ausatmen als Fluss (sanft)
SS in die Zehen

→ mindestens 3x Wiederholen

Erklärung
+
Übung

4 Minuten+



Entspannungsübung | Warm-Up

→ "Hände waschen" (inkl. Zwischenräumen)

⇒ gut für Lymphkreislauf,
Augen + Ohren

⇒ Finger einzeln nach hinten ziehen / dehnen

⇒ "Qi Gong Waschen der Arme"

⇒ optional klopfen / klopfen ^{kräftiges} der Muskulatur

⇒ Arme an den Seiten hängen lassen
und ausschütteln

5 Minuten

Hauptübungen

Handflächen drücken:

Hände in "Gebetshaltung", Fingerkuppen / Spitzen
nach oben

→ Druck beim Ausatmen

→ Entspannung bei der Einatmung

(9 x wiederholen)

ca.
45 Sekunden

Zweimal drehen, einmal ziehen:

Daumen + Finger (rechts beginnend)
werden mit Daumen & Zeigefinger
der anderen Hand

10x vom Körper weg

10x zum Körper hin

1x (sanft) am Finger ziehen

Dauer pro
Durchgang
ca. 3 min

kleiner Finger
= Herz + Dünndarm

Ringfinger = Dreifacherwärmer

Mittelfinger = Herzbeutel

Zeigefinger = Dickdarm

Daumen = Lunge

Fun fact: Stimuliert
alle in den

Fingern liegende
Meridiane

Gelenke + Muskulatur
werden gelockert

Den Becherboden klopfen

Fäuste bitteln (nicht zu fest)

→ Fingernägel zeigen nach oben + zum
Körper

kleine Finger aufeinander klopfen

ca. 30
Sekunden

(36x wiederholen)

Fun fact: Gut u.a. bei
Rückenschmerzen,
Entzündung
fördert Gedächtnis und
gesunden Schlaf

4

Der Gummiball:

→ Handflächen zueinander, Daumen zum Körper zeigend

⇒ Finger spreizen und die Fingerkuppen aufeinander klopfen

(36x wiederholen)

ca. 30 Sekunden

Fun Fact: Gut bei Konzentrationschwäche
Blockaden lösen

Variation: Vor dem Körper von Kopf bis Bauch → Vision:

Finger klopfen:

→ lockere Faust, Handrücken nach außen, Daumen parallel zueinander

auf den Zeigefinger legend

⇒ mittlere Fingerglieder leicht aus dem Handgelenk aufeinander klopfen

(36x wiederholen)

ca. 20 Sekunden

Fun Fact:

u.a. Dreifacherwärmer wird gestärkt

Abschluss

Hände auf das untere Dantzen
Frauen rechts unten, Männer links

⇒ Qi abspeichern

Atem natürlich fließen lassen

⇒ nachspüren

3 Minuten

Abschluss Runde

offene Fragen? Wie fühlst du dich
Möchte jemand etwas mit der
Gruppe teilen?

Optionales:

- Wiederholen der Übungen
- "Zwischenspeichern" der Energie

Aktiverer Abschluss:

Schüttel-Qi-Gong

Musik vorbereiten

Bonus Übungen

⇒ "Äpfel pflücken"

⇒ recken, strecken, dehnen