



# Programm für die Ausbildung in YIQUAN

## Stufe 1: Kursleiter/in für YIQUAN (Stand: November 2011 – Änderungen vorbehalten)

### 1. Ausbildungsziele

Als ausgebildete Kursleiter/in haben Sie ein solides theoretisches Grundwissen über YIQUAN und damit verbundene Wissensgebiete. Sie verfügen über reichhaltige eigene Trainingserfahrung und erleben im Prozess der Ausbildung die Wirkung einer Vielzahl von unterschiedlichen YIQUAN-Übungen und Übungsmethoden.

Die Ausbildung zur/zum YIQUAN-Kursleiter/in legt ihren Schwerpunkt auf die Aspekte der Gesundheitspflege und Meditation und vermittelt gleichzeitig die Basiskenntnisse der Kampfkunst.

Sie sind für den Unterricht auf Anfänger- und leicht fortgeschrittenem Niveau in allgemeinen Gruppen ausgebildet und können entsprechende Übungen, die auf die Bedürfnisse einer Gruppe abgestimmt sind, zusammenstellen. Sie sind in der Lage, die von Ihnen unterrichteten Übungen korrekt und nachvollziehbar zu zeigen und theoretisch zu erklären. Sie erkennen fehlerhafte Ausführungen der Übungen bei ihren Schüler/innen und unterbreiten Lösungsvorschläge.

Die Integration von YIQUAN in eventuelle andere Berufe der Teilnehmer/innen ist erwünscht, in der Ausbildung erfolgt aber keine Spezialisierung.

### 2. Zielgruppe

YIQUAN stellt den Menschen als Ganzes und seine allseitige Entwicklung in den Mittelpunkt. Der Unterricht orientiert sich am traditionell chinesischen Unterrichtsstil.

Die Ausbildung richtet sich an Interessent/innen,

- die das eigene, intensive Training zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen möchten,
- die selbst unterrichten wollen,
- die sich ein zweites berufliches Standbein schaffen möchten,
- die YIQUAN als Erweiterung ihrer Fähigkeiten im privaten und beruflichen Bereich einsetzen wollen. Z.B. in den Bereichen:
  - Sport / Tanz / Kunst
  - Therapie / Pflege / Massage
  - Beratung / Coaching / Training
  - Pädagogik und Sozialberufe



### 3. Ausbildungsvoraussetzungen

- Mindestalter 20 Jahre bei Beendigung der Ausbildung
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Abschluss einer AHS oder berufsbildenden Schule
- Unbescholtenheit
- Bereitschaft zu einer tiefgehenden Arbeit an Körper und Geist
- Ein gemeinsamer Trainingsprozess im Mindestausmaß von 75 Unterrichtseinheiten à 50 min. im Gruppenunterricht oder mindestens 20 Stunden à 60 min. Einzelunterricht

Wenn aufgrund besonderer Gegebenheiten o.a. Voraussetzungen nicht erfüllt sind, ist eine Zulassung zur Ausbildung in Ausnahmefällen möglich. Darüber entscheidet die Ausbildungsleitung.

### 4. Ausbildungsumfang

Mindestens 350 Unterrichtseinheiten à 50 Minuten. Die Ausbildungsdauer variiert je nach Vorerfahrung der Ausbildungsgruppe. Der Unterricht erfolgt in Form von Wochenend-Seminaren und/oder Blockveranstaltungen sowie Einzelunterricht.

Alle Ausbildungsteile werden von der / vom Ausbildungsteilnehmer/in in einer Ausbildungsmappe dokumentiert und die Teilnahme an den einzelnen Seminaren vom Lehrtrainer bestätigt.

#### **Regelung von Fehlzeiten**

Durchgehende Anwesenheit ist für einen optimalen Lernfortschritt obligatorisch. Um zur Diplomprüfung antreten zu können, werden Fehlzeiten von maximal 15% des jährlichen Gesamtstundenausmaßes akzeptiert. Ein höheres Ausmaß an Fehlzeiten muss in Form von Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer innerhalb des betreffenden Ausbildungsjahres mit einem Schlüssel von 1:3 (1 UE im Einzelunterricht entspricht 3 UE Gruppenunterricht) eingebracht werden.

Von dieser Regelung sind die extern zu absolvierenden Fächer ausgenommen.

### 5. Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasst Theorie und Praxis. Schwerpunkt ist das eigene Erleben und Erfahren der Lehr- und Trainingsinhalte. Nur dies gewährleistet die Integration in das alltägliche Leben sowie die Weitergabe der Inhalte an andere. Theorie wird zu einem erheblichen Teil in die praxisorientierten Seminare integriert.

#### **Die Ausbildung gliedert sich in:**

1. Intensivseminare (Theorie und Praxis)
2. Extern zu absolvierende Fächer (Erste Hilfe, Anatomie und Physiologie)
3. Selbständige Übungspraxis
4. Eigenständige Stoffbearbeitung
5. Präsentation und Gruppenreflexion
6. Lehrassistenz
7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer



**ad 1. Themenüberblick über Theorie und Praxis der Intensivseminare**

- Der Trainingsaufbau im Yiquan
- Geschichte des Yiquan
- Unterschiedliche Methoden der Regulation der Körperspannung
- Aufbau der Körperstruktur nach energetischen und biomechanischen Grundsätzen
- Unterschiedliche Methoden des Trainings der inneren Kraft
- Die inneren Kraftverbindungen im Gesundheitstraining und der Kampfkunst
- Theoretische Grundlagen: chinesische Philosophie, Yin-Yang-Konzept, Shen, Xing, Qi, Li, die Grundkräfte des Yiquan
- Die Verbindung von Geist, Intention und Kraft
- Meditative Selbsterfahrung
- Unterschiedliche Positionen und Formen von Zhan Zhuang für das Gesundheitstraining und die Kampfkunst
- Unterschiedliche Formen von Shi Li und Mo Ca Bu
- Basiskenntnisse in Quan Fa und Tui Shou
- Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Yiquan
- Kontraindikationen
- Umsetzung der Yiquan-Prinzipien im Alltag
- Basiskenntnisse in der praktischen Anwendung der Yiquan-Prinzipien als Kampfkunst
- Trainingsplanung
- Westliche und östliche Didaktik und Methodik
- Berufs- und Rechtskunde

**ad 2. Extern zu absolvierende Fächer**

- 12 Stunden Erste-Hilfe-Kurs von einer staatlich anerkannten Institution. Der Kursnachweis darf max. 3 Jahre alt sein.
- 20 UE Anatomie und westliche Physiologie:
  - ist aus einem öffentlichen Kursangebot zu absolvieren
  - entfällt für alle Ausbildungsteilnehmer/innen aus staatlich anerkannten medizinischen (Hilfs-)Berufen

**ad 3. Selbständige Übungspraxis**

Regelmäßiges selbständiges Üben ist unabdingbarer eigenverantwortlicher Teil der Aus- und Fortbildung.

**ad 4. Eigenständige Stoffbearbeitung**

Als Ausbildungsteilnehmer/in bereiten Sie eigenständig Themen auf.

**ad 5. Präsentation und Gruppenreflexion**

Sie präsentieren unterschiedliche Fachthemen vor der Gruppe. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion des Themas sowie der Demonstration.

**ad 6. Lehrassistenz**

Die Lehrassistenz im Ausmaß von 15 UE umfasst:

- Teilnahme am Kurs oder Seminar mit Vorzeigen der Übungen und Mitmachen an gut sichtbarer Stelle nach Anweisung des Lehrtrainers
- Korrigieren der Teilnehmer/innen, Hilfestellungen



- Mindestens 1 Unterrichtseinheit pro Ausbildungsjahr als Lehrauftritt unter Aufsicht des Lehrtrainers. Die Lehrauftritte können auch in mehreren kleineren Einheiten abgehalten werden.

#### **ad 7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer**

- Mindestens 15 Stunden à 60 min.
- Die Einzelarbeit hat supervisorischen Charakter und dient der Nachbesprechung der Lehrassistenz sowie der individuellen Korrektur und Förderung.
- Die Einzelarbeit ist extra zu bezahlen und sollte möglichst gut über die gesamte Ausbildungszeit verteilt werden.

## 6. Abschluss und Diplom

Die Ausbildung wird nach einer mündlichen und praktischen Prüfung mit einem Diplom der Yiquan und Qigong Gesellschaft Österreich (YQGÖ) abgeschlossen und zertifiziert. Das Ablegen der Prüfung ist fakultativ. Ausbildungsteilnehmer/innen, die keine Prüfung ablegen, wird eine Teilnahmebestätigung über die absolvierten Ausbildungsteile ausgestellt.

Für die Aufrechterhaltung des Kursleiter/innen-Status innerhalb der YIQUAN und QIGONG Gesellschaft Österreich (YQGÖ) bedarf es einer regelmäßigen qualitätssichernden Fortbildung und jährlichen Zertifizierung.

#### **Zulassung zur Prüfung:**

- Termingerechte schriftliche Anmeldung zur Prüfung
- Nachweis aller vollständig absolvierten Ausbildungsinhalte gemäß Punkt 5.
- Nachweis über die Einzahlung der gesamten Ausbildungs- und Prüfungsgebühr

#### **Qualifizierung zur/zum YIQUAN-Lehrer/in**

Mit dem YIQUAN-Kursleiter/in – Diplom können Sie sich zur/zum YIQUAN-Lehrer/in weiterqualifizieren. Über die Details informieren wir Sie gerne.

#### **Qualifizierung zum WAIQI LIAOFA – Practitioner**

Mit dem YIQUAN-Kursleiter/in – Diplom können Sie sich zum WAIQI LIAOFA – Practitioner weiterqualifizieren. Über die Details informieren wir Sie gerne.

## 7. Ausbildungsleitung

#### **Walter Marek**

Zertifizierter Trainer für YIQUAN der Zhongyi Martial Arts Academy Beijing, Lehrtrainer für YIQUAN und QIGONG der YQGÖ (Yiquan und Qigong Gesellschaft Österreich), TQGÖ (Taiji und Qigong Gesellschaft Österreich) und IQTÖ (Interessensvertretung der Qigong, Taiji und Yiquan Lehrenden Österreichs).



## 8. Ihr Gewinn

- **Beruflich:**
  - Kursangebot und Vortragstätigkeit im Rahmen der Erwachsenenbildung in den Bereichen
    - Gesundheitsvorsorge und Burn-out-Prophylaxe, sowie
    - Kontemplation, Meditation und Aufmerksamkeitsschulung
- **Persönlich:**
  - Erweiterung der persönlichen Kompetenz durch Selbsterfahrung mit einer östlichen Methode der Körper- und Geistesschulung
  - Persönlichkeitsentwicklung und Erarbeiten einer tieferen Dimension der Wahrnehmungsfähigkeit und des Selbst-Bewusst-Seins
  - Gesundheitliche Stabilität
  - Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
  - Praktische Wehrfähigkeit
- **Im Sport:**
  - Erhöhung der sportlichen Leistungsfähigkeit
  - Optimale Regulation von muskulärer Spannung
  - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
  - Minimaler Verschleiß durch eine ideale Körperstruktur
  - Ökonomische Bewegungsmuster
- **In Therapie / Pflege / Massage:**
  - Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf feinmotorische und energetische Prozesse
  - Ökonomisches Arbeiten auf körperlicher und psychischer Ebene
  - Gutes Haushalten mit den eigenen Energieressourcen
  - Steigerung des eigenen Energieniveaus
  - Effiziente Psychohygiene
- **In Beratung / Coaching / Pädagogik / Psychotherapie / Gesundheits- und Sozialberufen:**
  - Selbsterfahrung
  - Authentizität durch Integration von Körper und Geist
  - Fähigkeit zur unmittelbaren Präsenz im Hier und Jetzt
- **Im Business:**
  - Klarheit
  - Entscheidungskraft
  - Willensstärke
  - Stressabbau und Burnout-Prophylaxe

## 9. Termine und Kurszeiten

**Ausbildungsstart:** Die nächste Ausbildung beginnt ab einer Mindestteilnehmeranzahl von fünf Personen. Die genauen Termine werden gesondert bekannt gegeben.

**Samstag:** 07:00 – 20:00 Uhr

**Sonntag:** 08:00 – 18:30 Uhr

**Pro Seminar:** 22 Unterrichtseinheiten à 50 min.



## 10. Ort

Die Wochenendseminare finden primär in Wien Süd / Brunn am Gebirge statt. In Ausnahmefällen im Raum Wien und Umgebung.

## 11. Diverses

Für den Zeitraum der Ausbildungsveranstaltungen sind Sie automatisch und kostenfrei außerordentliches Mitglied der Yiquan und Qigong Gesellschaft Österreich.

Für den Versicherungsschutz (Haftpflichtversicherung, Unfallversicherung, Krankenversicherung) ist die/der Teilnehmer/in selbst verantwortlich.

## 12. Kontakt

Sind Sie an der Aus- und Fortbildung interessiert? Kontaktieren Sie uns bitte – wir informieren Sie gerne:

**Walter Marek**  
02236 / 23813  
walter.marek@kabsi.at