



Programm für die Ausbildung in YIQUAN

Stufe 2: Lehrer/in für YIQUAN (Stand: November 2011 – Änderungen vorbehalten)

1. Ausbildungsziele

Die Ausbildung zur/zum YIQUAN-Lehrer/in vertieft die Kenntnisse in den Bereichen der Gesundheitspflege und Meditation, schafft grundlegende Kenntnisse für YIQUAN als begleitende Therapie und legt einen Schwerpunkt auf die Kampfkunst.

Als ausgebildete/r Lehrer/in verfügen Sie über umfangreiche und intensive Eigentrainingerfahrung in den o.a. Grundpfeilern des YIQUAN. Dies befähigt Sie, die inneren Aspekte des YIQUAN anderen vermitteln zu können.

Als YIQUAN-Lehrer/in können Sie Anfänger/innen und Fortgeschrittene in Gruppen- und Einzelunterricht eigenständig und auf hohem Niveau unterrichten. Sie sind in der Lage, ein individuelles YIQUAN-Trainingsprogramm entsprechend der unterschiedlichen Bedürfnisse und Anforderungen der Klient/innen zu gestalten und zu vermitteln.

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 ihre Kenntnisse in YIQUAN erweitern und vertiefen wollen,
- die im Besonderen am Aspekt der inneren Kampfkunst interessiert sind,
- die sich in YIQUAN weiter qualifizieren wollen,
- die das eigene, intensive Training zur persönlichen Weiterentwicklung nützen 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

- Abgeschlossene Ausbildung zur/zum YIQUAN-Kursleiter/in der YQGÖ oder Abschluss einer gleichwertigen Ausbildung
- Mindestalter bei Beendigung der Ausbildung: 23 Jahre
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Abschluss einer AHS oder berufsbildenden Schule
- Unbescholtenheit
- Bereitschaft zu einer tiefgehenden Arbeit an Körper und Geist

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 270 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 Gesamtstundenmaßes 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 (Wahlfächer, Selbsterfahrung)
3. Selbständige Übungspraxis
4. Eigenständige Stoffbearbeitung
5. Präsentation und Gruppenreflexion
6. Eigenständige Unterrichtspraxis
7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer



ad 1. Themenüberblick über Theorie und Praxis der Intensivseminare

- Zhan Zhuang, Shi Li und Mo Ca Bu werden aufbauend auf die Kursleiter-Ausbildung perfektioniert, vertieft und durch fortgeschrittene Übungsmethoden erweitert.
- Spezifische Yi-Führung in Gesundheitstraining, Meditation und Kampfkunst
- Kompetentes Praktizieren von Quan Fa und Zhang Fa
- Tui Fa
- Dan Tui Shou, Shuang Tui Shou
- Grundkenntnisse im Praktizieren von San Shou
- Die Verbindung von Tui Shou und San Shou
- Grundkenntnisse im Praktizieren von Fa Li
- Praktische Kampfkunst-Anwendungen
- Einsatz von YIQUAN-Prinzipien in der realistischen Selbstverteidigung
- Interdisziplinäres Arbeiten mit anderen Berufsgruppen (Therapeut/innen, Ärzt/innen, Pädagog/innen, Trainer/innen etc.)
- Die Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Andere Kampfkünste und deren Konzepte

ad 2. Extern zu absolvierende Fächer

- 30 UE Wahlfächer (Anatomie/Physiologie, Medizin, Ernährung, Psychologie, Philosophie, Meditation, Kalligraphie) in Absprache mit der Lehrgangslleitung
- 20 UE Selbsterfahrung in Absprache mit der Lehrgangslleitung

ad 3. Selbständige Übungspraxis

Regelmäßiges selbständiges Üben ist unabdingbar. Die Überprüfung des Fortschrittes erfolgt durch den Lehrtrainer.

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. Eigenständige Unterrichtspraxis

Eigenständige Unterrichtspraxis im Ausmaß von 100 UE

ad 7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer

- Mindestens 15 Stunden à 60 min.
- Die Einzelarbeit hat supervisorischen Charakter und dient der Nachbesprechung der Unterrichtspraxis 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 Lehrer/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

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), der TQGÖ (Taiji und Qigong Gesellschaft Österreich) und der IQTÖ (Interessensvertretung der Qigong, Taijiquan und Yiquan Lehrer Österreichs).

8. Ihr Gewinn

- **Beruflich:**
 - Kursangebot und Vortragstätigkeit im Rahmen der Erwachsenenbildung,
 - Klientenorientierte Einzelarbeit (personal coaching) sowie
 - Interdisziplinäre Zusammenarbeit in den Bereichen
 - Gesundheitsvorsorge und Burn-out-Prophylaxe, sowie
 - Kontemplation, Meditation und Aufmerksamkeitsschulung
 - Einsatz von YIQUAN als begleitende therapeutische Maßnahme in Zusammenarbeit und unter der Leitung von befugten Therapeuten und/oder Ärzten
- **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