

Ausbildung  
medizinisch-  
therapeutisches  
Qi Gong mit  
Liu Ya Fei

撥馬湖蘭花  
己未年三月十日沈氏書吳步雲

## INFORMATION

Anna Mietzner [info@tcm-praxis-mietzner.de](mailto:info@tcm-praxis-mietzner.de)

Elke Allinger 030-6 157851

Elisabeth Götz 030-6912393

---

# INHALT



Medizinisches Qi Gong – warum?	Seite 4
Was ist Nei Yang Gong	Seite 6
Lebenslauf Liu Ya Fei	Seite 12
Wir über uns	Seite 14
Ausbildungsinhalte	
Basisausbildung	Seite 16
Aufbauausbildung	Seite 20
Organisatorisches	
Teilnahmevoraussetzungen	Seite 22
Zeiten	
Veranstaltungsorte	Seite 23



## MEDIZINISCHES QI GONG – WARUM?

Qi Gong ist in den letzten Jahren zu einem wichtigen Faktor in der Gesundheitsvorsorge geworden. Zunehmend begegnen Qi Gong-LehrerInnen in ihren Kursen TeilnehmerInnen mit unterschiedlichsten Beschwerden. Darauf wollen wir in unserer Ausbildung eingehen. Auch das Interesse von PatientInnen, selbst aktiv etwas für ihre Heilung zu tun, wächst.

Deshalb bieten wir im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (AGTCM) am Ausbildungszentrum Ost Shou Zhong in Berlin eine Ausbildung für medizinisch-therapeutisches Qi Gong mit Liu Ya Fei an.

Innerhalb dieser Ausbildung unterrichtet Liu Ya Fei systematisch das Übungssystem des *Nei Yang Gong* – Innen Nährendes Qi Gong. Außer den bewegten Übungen der Mittelstufe sind die stillen Übungen mit ihren mannigfaltigen Anwendungsmöglichkeiten, die Gesunderhaltende Selbstmassage und die Qi Gong Arbeit mit Lauten Teil der Basisausbildung. Innerhalb der Aufbauausbildung kommt das *Nü Zi Qi Gong* – Qi Gong für Frauen – dazu.

So bekommen die TeilnehmerInnen ein breites Spektrum an Übungsmethoden zur Selbstbehandlung und Weitergabe vermittelt.

## DIE AUSBILDUNG IST IN ZWEI ABSCHNITTE AUFGETEILT

### ZWEIJÄHRIGE BASISAUSBILDUNG

Sie dient dazu, die Methoden des medizinisch-therapeutischen Qi Gong zu erarbeiten und anzuwenden.

Die TeilnehmerInnen werden befähigt, die Übungen des Nei Yang Gong differenziert einzusetzen, gezielt Abwandlungen vorzunehmen bzw. Kontraindikationen zu erkennen.

### EINJÄHRIGE AUFBAUAUSBILDUNG

Hier liegt der Schwerpunkt auf der individuellen therapeutischen Anwendung. Nach Erstellen einer chinesischen Diagnose wird gezielt mit Qi Gong Übungen therapiert.



## WAS IST NEI YANG GONG

Nei Yang Gong hat eine lange Geschichte, historisch ist sie bis in die Ming Dynastie (16. Jh.) zu verfolgen. Es ist ein komplettes Übesystem, das traditionell nur innerhalb der Familie bzw. von Meister (shi fu) zu einzelnen MeisterschülerInnen (tu di) durch mündliche Unterweisung weitergegeben wurde. Liu Gui Zhen, der Vater von Liu Ya Fei, überarbeitete die Übungen in den fünfziger Jahren zu therapeutischen Zwecken und machte sie einer größeren Öffentlichkeit zugänglich.

Nei Yang Gong ist ein sehr vielfältiges und umfassendes Qi Gong Programm, das für alle Trainingsstufen, aktuellen Gegebenheiten und besonderen Umstände Übungen bereithält. Alle Übungen des Nei Yang Gong eignen sich gut zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie wirken auf der körperlichen Ebene kräftigend, halten die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, so dass Qi ungehindert fließen kann. Der Atem wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus. Von anderen Systemen unterscheidet es sich durch die speziellen Atemmethoden, die Zungenbewegungen und das Rezitieren von Sätzen.

Das ganze System besteht aus drei Ebenen: Grund-, Mittel- und Oberstufe, jede dieser Stufen enthält stille und bewegte Übungsformen.

## GRUNDSTUFE

Die stillen Übungen der Grundstufe heißen: *Methode zu entspannen und in die Ruhe einzutreten, um eine Basis zu bauen – Song Jing Chu Ji Fa.*

Es sind Entspannungsübungen, die den ganzen Körper einbeziehen, aufgeteilt in Abschnitte oder als Einheit, in horizontaler oder vertikaler Richtung, verbunden mit bestimmten Vorstellungen und wenn möglich mit tiefer Bauchatmung. Sie können als Grundlage für alle Arten von Qi Gong oder andere Entspannungsübungen dienen, sind aber auch gut therapeutisch einsetzbar, besonders wenn diese Atem- und Entspannungsmethoden direkt auf ein erkranktes Organ oder eine betroffene Körperregion bezogen angewandt werden. *Gesunderhaltende Selbstmassage – Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* sind die bewegten Übungen der Grundstufe. Massageübungen vom Scheitel bis zur Sohle machen die Leitbahnen durchgängig, bringen Qi und Blut (Xue) zum Fließen.

Sie dienen der Gesunderhaltung und können bei regelmäßiger Anwendung Krankheiten vorbeugen (z.B. Augenmassage gegen Fehlsichtigkeit, Erkältungsmassage statt Grippeimpfung). Bei schon vorhandenen Erkrankungen sind sie ein ausgezeichnetes Mittel zur Selbsthilfe; die Wirkung ist umso besser, je häufiger die Übungen wiederholt werden.

## MITTELSTUFE

In der Mittelstufe bestehen die stillen Übungen aus etwas komplizierteren Atemmethoden mit Atempausen zu verschiedenen Zeitpunkten des Atemvorgangs, dazu kommen Zungenbewegungen und das lautlose Rezitieren von Sinnsprüchen. Der Name: *Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa – Methode zur Regulierung der Atmung mit tiefem Atem und Atempausen*, enthält alle diese Komponenten. Je nachdem, ob die Atempause nach dem Ein- oder Ausatmen oder nach anderen Mustern eingelegt wird, ist die Wirkung eher zuführend – Yin oder Yang stärkend, oder eher ableitend – Fülle zerstreuend, Krankmachendes austreibend. Die Atemstopp-Methoden sind sehr kraftvoll und können starke Veränderungen verursachen. Daher ist es wichtig, dass sie nach klarer Diagnose entsprechend dem individuellen Ungleichgewicht eingesetzt werden. Als Nebenwirkungen bei einseitigem Üben oder zu starker Betonung der Atempausen können Symptome wie Druck auf der Brust, Schwindel, Kopfschmerzen entstehen.

Die Zungenbewegungen haben einen verstärkten Speichelfluss zur Folge, was direkt dem Magen-Darm-Trakt zugute kommt. Der Speichel, der beim Qi Gong vermehrt fließt, kommt allerdings dem gesamten Organismus zugute, da er die Nierenessenz Jing stärkt. Das lautlose Rezitieren kann als ein Teil der Vorstellung begriffen werden, hat aber noch speziellere Wirkungen. Früher wurden Mantren mit religiösem Inhalt rezitiert, wobei die Bedeutung im Geheimen lag; der Lehrer gab seinem Schüler ein Mantra als Einweihung. Heute werden eher medizinisch geprägte Sinnsprüche verwandt, die vor allem auf zwei Ebenen wirken. Zum Einen helfen sie, den Geist klar und ruhig werden zu lassen, nach dem Prinzip: „Ein Gedanke ersetzt die tausend Gedanken“. Zum Anderen wirken sie in dem Sinne, dass ein positiver Gedanke durch Ausstrahlung Positives bewirkt.



Die stillen Übungen der zweiten Stufe finden therapeutisch dann Anwendung, wenn mit den Methoden der Grundstufe kein Erfolg erzielt werden kann, häufig bei sehr schweren Erkrankungen.

Zu den bewegten Übungen der Mittelstufe gehören: *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi–Yi Jin Xing Qi Fa*, bestehend aus sechs Übungen mit weicher Atemmethode (ein–aus–stopp) und sechs Übungen mit der harten Atemmethode (ein–stopp–aus). Die ersten nähren eher das Yin, die zweiten stärken Qi oder Yang. Beide, weiche und harte Atemmethode, sollten in ungefähr gleichem Ausmaß trainiert werden, es sei denn, man möchte sie gezielt zur Behandlung von Störungen einsetzen. Ein zu einseitiges Üben kann zu den oben erwähnten Nebenwirkungen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Druck auf der Brust führen, dann sollte man zur natürlichen Atmung zurückkehren. Das gilt selbstverständlich auch für alle, die gerade anfangen, diese Formen zu lernen.

Allen diesen Übungen gemeinsam sind Bewegungen der Wirbelsäule in alle erdenklichen Richtungen, zusätzlich werden die Gelenke der Extremitäten stark trainiert. Dies stärkt die Lebenskraft, bringt Qi und Blut (Xue) harmonisch zum Fließen, reguliert die Zang Fu (innere Organe der Chinesischen Medizin) und kräftigt den ganzen Körper. Der Schwerpunkt dieser zwölf Übungen liegt auf der Körperebene, durch Veränderungen im „Fleisch“, in Muskeln und Sehnen, soll auf den Qi-Fluss eingewirkt werden. Ziel ist es, das Qi meisterlich zu lenken und zu verbinden.

Darauf aufbauend folgen zwölf weitere Übungen *Bewege das Qi und verlängere das Leben – Xing Qi Yan Shou Fa*, hierbei liegt der Schwerpunkt mehr auf den inneren Bewegungen des Qi. Die äußeren Formen sollen natürlich auch beherrscht werden, sind aber nicht das Wesentliche. Über die Beeinflussung des Qi-Flusses sollen Geist und Qi harmonisiert und ein langes und gesundes Leben erreicht werden. Auch hier gibt es die Aufteilung in je sechs Übungen mit der weichen bzw. harten Atemmethode. In vielen dieser Formen werden die Bewegungen von Tieren, Pflanzen oder mythischen, heiligen Figuren wie Kranich, Schildkröte, Phönix, Drache, Lotus oder Arhat nachgeahmt, um dadurch teilzuhaben an ihrem Geheimnis der Langlebigkeit. Die letzte Übung

dieser Reihe *Das Qi im Dan Tian bewegen* arbeitet mit nicht festgelegten, spontanen Bewegungen und bereitet damit auf die dritte Ebene, die Oberstufe, vor.

### OBERSTUFE

Diese dritte Ebene des Nei Yang Gong wird nicht öffentlich unterrichtet, sondern nur an wenige ausgewählte, seit vielen Jahren Praktizierende weitergegeben. Sie übt den Geist und nährt das Herz. Die stille Form *Methode, um Geist und Qi eins werden zu lassen* – *Shen Qi He Yi Fa* stellt eine sehr hohe Stufe der Meditation dar. Die bewegten Übungen *Methode der spirituellen, automatisch entstehenden Bewegungen* (Ling Xing Zi Dong Fa) erfordern ebenfalls sehr viel Erfahrung, denn beim Üben von spontan entstehenden Bewegungen können eventuell starke und gefährliche unerwünschte Wirkungen auftreten.

Soweit der systematische Überblick über den Aufbau der Nei Yang Gong Übungen; wie bei allen Qi Gong Formen stehen am Anfang vorbereitende Lockerungsübungen, um das Qi auszubreiten. Am Ende sollten die Abschlussübungen, die die „Ernte“, das Sammeln des Qi beinhalten, auf keinen Fall ausgelassen werden.

## LEBENS LAUF LIU YA FEI



Liu Ya Fei (geboren 1955) ist in den letzten Jahren im europäischen Raum sehr bekannt geworden. Sie unterrichtet *Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong* – eine alte Übungsmethode mit stillen und bewegten Formen. Da Liu Ya Fei in einem Umfeld von Qi Gong und Tai Ji Quan Meistern aufwuchs, hat sie von klein auf verschiedene Übungsstile erlernt. Die Übungen des Nei Yang Gong übernahm sie traditionell von ihrem Vater Liu Gui Zhen, der als Begründer des medizinischen Qi Gong in China gilt. Er prägte den Begriff Qi Gong und gründete in den 50er Jahren in Beidaihe eine Qi Gong Klinik. Dort wurden und werden bis heute PatientInnen mit den unterschiedlichsten Krankheiten mittels Qi Gong Übungen behandelt. Heute ist Liu Ya Fei die offizielle Vertreterin in der Tradition des Nei Yang Gong.

Liu Ya Fei studierte an der Fachhochschule für Chinesische Medizin in Tianjin und legte dort ihr Examen als Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin ab. Nach dem Studium begann sie noch unter Anleitung ihres Vaters, in der Qi Gong Klinik in Beidaihe – dem heutigen Krankenhaus für medizinisches Qi Gong der Provinz Hebei – zu arbeiten. Der Schwerpunkt ihrer

Arbeit lag stets in der konkreten klinischen Arbeit mit PatientInnen, die damals ausschließlich mit Qi Gong behandelt wurden. Außerdem war sie auch im Bereich der Forschung tätig, vor allem zu den therapeutischen Wirkungen des Qi Gong bei Magen-Darm-Krankheiten und Erkrankungen der Halswirbelsäule. Sie war Mitherausgeberin der nationalen chinesischen Zeitschrift für Qi Gong (Qi Gong Za Zhi), die in Beidaihe herausgegeben wurde.

Dem Krankenhaus für medizinisches Qi Gong angegliedert ist das Gesamtchinesische Ausbildungszentrum für medizinisches Qi Gong. Hier werden Ärzte und Ärztinnen aus ganz China und aus dem Ausland ausgebildet. Seit 1998 ist Liu Ya Fei Leiterin des Ausbildungszentrums. Ebenfalls seit dieser Zeit ist sie stellvertretende Klinikdirektorin und damit zuständig für den gesamten medizinisch-therapeutischen Bereich.

Viele Jahre schon ist Liu Ya Fei eine gefragte Dozentin in China und Japan, aber auch in europäischen Ländern wie Deutschland, Frankreich, Österreich, der Schweiz, Irland und Schweden. Aus all diesen Ländern kommen regelmäßig Gruppen nach Beidaihe, um dort intensiv Qi Gong Übungen zu erlernen und zu praktizieren.

Liu Ya Fei ist meist zweimal im Jahr für sechs bis zwölf Wochen zum Unterrichten in Deutschland. Sie kooperiert dabei mit der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (AGTCM), der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, der Sportuniversität in Köln sowie mit der Deutschen Qi Gong Gesellschaft. Als Referentin nimmt sie an den Deutschen Qi Gong Tagen teil, die alle zwei Jahre stattfinden; auch beim TCM-Kongress in Rothenburg und bei den Österreichischen Qi Gong Tagen ist sie ein gern gesehener Gast.

## WIR ÜBER UNS

Wir, das sind Elke Allinger, Elisabeth Götz und Anna Mietzner, kennen uns seit langem über verschiedene Qi Gong Zusammenhänge. Nachdem Liu Ya Fei 1998 zum ersten Mal nach Berlin zum Unterrichten kam, entschlossen wir uns im Jahre 2000, Liu Ya Fei regelmäßig einzuladen und die Vorbereitung und Organisation der Wochenend-Kurse gemeinsam zu übernehmen. Seither sind die Kurse mit Liu Ya Fei zum festen Bestandteil der Berliner Qi Gong Szene geworden und wir können stolz auf zahlreiche spannende und lehrreiche Wochenenden mit ihr zurückblicken.

### ANNA MIETZNER

Seit 1985 arbeite ich als Ärztin in eigener Praxis mit den Methoden der Chinesischen Medizin, Akupunktur, Chinesische Arzneimittel und Qi Gong in Gruppen und Einzelunterricht. Seit 1988 lerne und übe ich verschiedene Formen des Qi Gong, meine LehrerInnen kommen aus China und Europa. Seit 1999 bin ich in ständiger Ausbildung bei Liu Ya Fei, die mich in den stillen und bewegten Formen des Nei Yang Gong unterrichtet. Ich spreche chinesisch und übersetze Liu Ya Fei bei ihren Seminaren in Deutschland. Regelmäßig organisiere ich Gruppenreisen in die Qi Gong Klinik nach Beidaihe zu intensiven Kursen in den Übungen des Nei Yang Gong.

## ELISABETH GÖTZ

Seit 1985 bin ich als Heilpraktikerin in meiner Praxis in Berlin-Kreuzberg mit Schwerpunkt Chinesische Medizin tätig.

1989 begann ich regelmäßig Qi Gong zu üben, seit 1992 arbeite ich als Qi Gong Lehrerin. Wichtige LehrerInnen: Jiao Guo Rui, Prof. Li (Chengdu), Frau Li Qi Duan, Prof. Cong Yang Chun u.a.

Seit vielen Jahren bin ich Schülerin von Liu Ya Fei. Ich unterrichte Qi Gong in öffentlichen Einrichtungen (VHS) und in der eigenen Praxis für Gesunde und Kranke. Bei mehrwöchigen Fortbildungsreisen in die VR China (Chengdu und Beidaihe) habe ich meine Kenntnisse in Chinesischer Medizin und Qi Gong vertieft.

## ELKE ALLINGER

Ich übe Qi Gong seit Ende der 80er Jahre mit wachsender Begeisterung. Ursprünglich aus dem Karate kommend, wurde mir Qi Gong mit seinen schönen, weich fließenden Bewegungen schnell ein unverzichtbarer Ausgleich zur yang-betonten Kampfkunst.

Eine Qi Gong Ausbildung an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg von 1994-1996 eröffnete mir Zugang zu den philosophischen und theoretischen Hintergründen der Qi Gong Übungen. Hier kam ich als Nicht-Medizinerin auch zum ersten Mal mit medizinischem Qi Gong in Kontakt. Durch die Vermittlung der Universität Oldenburg lernte ich 1998 Liu Ya Fei kennen und lud sie nach Berlin ein. Seither ist das Nei Yang Gong mit seinen verschiedenen Übungsreihen für mich immer wichtiger geworden. Insbesondere die Klarheit der stillen Übungen begeistern mich zunehmend, ihre verblüffend einfache Systematik gibt auch medizinischen Laien ein effektives Instrument zur Selbsthilfe an die Hand.



## AUSBILDUNGSINHALTE BASISAUSBILDUNG

Nach einer Einführung in die Geschichte und Besonderheiten des Nei Yang Gong, die Entwicklung und den Aufbau der Klinik in Beidaihe werden im ersten Jahr folgende Übungen unterrichtet:

*Song Jing Chu Ji Fa – Methode um zu entspannen und in die Ruhe einzutreten, um damit eine Basis zu schaffen*

(Stille Übungen der Grundstufe)

*Zi Wo Bao Jian An Mo Fa – Gesunderhaltende Selbstmassageübungen*

(Bewegte Übungen der Grundstufe)

*Yi Jin Xing Qi Fa – Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*

(Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe)

In jeder Unterrichtseinheit wird ein Thema als Schwerpunkt in Theorie und Praxis behandelt und früher Gelerntes wiederholt. Die unten angegebene Abfolge stellt nur eine grobe Orientierung dar und kann je nach aktueller Situation variiert werden.

Außer dem vierten Wochenende werden alle Wochenenden von Liu Ya Fei unterrichtet und von Anna Mietzner ins Deutsche übersetzt.

## Intensiv-Workshop EINS

Allgemeine Einführung in die Systematik des Nei Yang Gong.

Geschichte des Nei Yang Gong, Entwicklung der medizinischen Ausrichtung und Aufbau der Klinik in Beidaihe.

Besonderheiten des Nei Yang Gong: Atemmethoden, Zungenbewegungen, Einsatz von Lauten.

Stille Übungen der Grundstufe des Nei Yang Gong  
*Song Jing Chu Ji Fa*.

Bewegte Übungen der Mittelstufe *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi* mit Theorie zu den Übungen.

### Erstes Wochenende

*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*,  
Übung eins bis sechs: Anwendung, Wirkung,  
Abwandlungen.

Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*,  
Theorie zu den Übungen, Anwendung, Wirkung,  
Abwandlungen.

### Zweites Wochenende

*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*,  
Übung sieben bis zwölf: Anwendung, Wirkung,  
Abwandlungen.

Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*,  
Theorie zu den Übungen, Anwendung, Wirkung,  
Abwandlungen.

### Drittes Wochenende

Bewegte Übungen der Grundstufe *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* – Gesunderhaltende Selbstmassageübungen.

Wiederholung Stille und bewegte Übungen.

### Viertes Wochenende

Wiederholung Wiederholung aller bisher erlernten stillen und bewegten Übungen.

Im zweiten Jahr sind weiterhin die stillen Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*, die Selbstmassageübungen *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* und die bewegten Übungen *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi* Thema.

Neu dazu kommen

*Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa – Methode zur Regulierung der Atmung mit tiefem Atmen und Atempausen*  
(Stille Übungen der Mittelstufe)

*Xing Qi Yan Shou Fa – Bewege das Qi und verlängere das Leben*  
(Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe)



Wieder wird schwerpunktmäßig ein Thema in Theorie und Praxis behandelt, die Wiederholungen nehmen naturgemäß größeren Raum ein. Mehr und mehr wird Wert auf die praktische Anwendung bei gesundheitlichen Problemen gelegt. Die unten angegebene Abfolge stellt nur eine grobe Orientierung dar und kann je nach aktueller Situation variiert werden.

Außer dem siebten Wochenende werden alle Wochenenden von Liu Ya Fei unterrichtet.

Intensiv-Workshop ZWEI

*Bewege das Qi und verlängere das Leben,*  
Übung eins bis zwölf: Anwendung, Wirkung,  
Abwandlungen.

Wiederholung Stille Übungen Grundstufe, Selbst-  
massageübungen.

Fünftes Wochenende

Stille Übungen der Mittelstufe, Theorie zu den  
Übungen, Anwendung, Wirkung, Abwandlungen.

Wiederholung Bewegte Übungen

Sechstes Wochenende

Anwendung aller gelernten Formen bei häufig  
auftretenden gesundheitlichen Problemen.

Prüfungsvorbereitung.

Wiederholung Bewegte und stille Übungen.

Siebttes Wochenende

Wiederholung aller stillen und bewegten Formen.

Achtes Wochenende

Theoretische und praktische Prüfung.



## AUSBILDUNGSINHALTE EINJÄHRIGE AUFBAUAUSBILDUNG

In der Aufbauausbildung geht es um das Erlernen der gezielten Anwendung von Qi Gong Übungen in der Therapie. Voraussetzung dafür ist, den Zustand der Betroffenen nach den Kriterien der Chinesischen Medizin einordnen zu können. Deshalb werden einleitend Diagnose, Differentialdiagnose und Auswahlkriterien für die Therapie entsprechend den besonderen Bedürfnissen des Qi Gong besprochen. An allen Wochenenden werden die in der Grundausbildung erlernten stillen und bewegten Übungen des Nei Yang Gong wiederholt. Neu dazu kommen die Formen des *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen*. Hauptinhalt der Aufbauausbildung ist es jedoch, diese Übungen therapeutisch einzusetzen. Dies wird anfangs am Beispiel von MitschülerInnen, später mit externen PatientInnen geschehen; anhand der chinesischen Diagnose werden unterschiedliche Übungen ausgewählt und angeleitet. Der Verlauf wird beobachtet und in der Ausbildungsgruppe besprochen. Schwerpunktmäßig werden an den einzelnen Wochenenden verschiedene Krankheitsgruppen behandelt. Die unten angegebene Abfolge kann variieren, es können auch weitere Krankheitsbilder dazu kommen.

Alle Wochenenden werden von Liu Ya Fei unterrichtet und von Anna Mietzner ins Deutsche übersetzt.

### Erstes Wochenende

Theoretische Grundlagen: Differentialdiagnose und Therapie entsprechend den Qi Gong Kriterien.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong.

#### Zweites Wochenende

##### *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen*

Übungen mit Wirkungsweise und Abwandlungen.  
Gynäkologische Erkrankungen.

#### Drittes Wochenende

Differenzierung von Kopfschmerzen und Atemwegserkrankungen mit entsprechenden Übungen.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong.

#### Intensiv-Workshop

Krebserkrankungen: Grundprinzipien der Behandlung nach der Chinesischen Medizin.  
Unterschiedliche Atemmethoden und Heilende Laute, Qi Gong Schritte und ihre differenzierte Anwendung.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong.

#### Viertes Wochenende

Herz-, Kreislaufkrankungen/neurologische Erkrankungen (MS).  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong.

#### Fünftes Wochenende

Rheumatische Erkrankungen, WS-Erkrankungen, Bewegungsapparat.  
Prüfungsvorbereitung.  
Wiederholung Bewegte und stille Übungen des Nei Yang Gong.

#### Sechstes Wochenende

Theoretische und praktische Prüfung.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- I. Zweijährige Basisausbildung in medizinisch-therapeutischem Qi Gong

Voraussetzungen zur Teilnahme sind der Nachweis einer abgeschlossenen Qi Gong Ausbildung mit dazugehörigem Basiswissen in Chinesischer Medizin, sowie gründliche Kenntnisse der bewegten Übungen *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi* des Nei Yang Gong (mindestens 3 Wochenenden bei Liu Ya Fei oder bei durch sie dafür autorisierten Schülerinnen).

Interessierte, die bereits Nei Yang Gong bei Liu Ya Fei gelernt haben und dieses seit Jahren üben, jedoch noch keine abgeschlossene Qi Gong Ausbildung haben, können die entsprechende Theorie nachholen.

- II. Einjährige Aufbauausbildung zur Qi Gong TherapeutIn

Voraussetzung ist die zweijährige Basisausbildung in medizinisch-therapeutischem Qi Gong mit den Formen des Nei Yang Gong und der Nachweis von mindestens 170 Stunden Ausbildung in Chinesischer Medizin.

## ZEITEN

Die Intensiv-Workshops dauern viereinhalb Tage  
(Näheres wird bekannt gegeben)

### Wochenenden

Freitag	16.00 bis 19.30 Uhr
Samstag	9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 bis 15.00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORTE

### Intensiv-Workshop

Schlüßhof

17279 Lychen

Tel: 039888-6440

[www.schluesshof.de](http://www.schluesshof.de)

### Wochenenden Basisausbildung

Karate Dojo Shin Gi Tai

Oranienstraße 188

10999 Berlin

### Wochenenden Aufbauausbildung

Shou Zhong - ABZ-OST

Belziger Str. 69/71

10823 Berlin

守中

Shou Zhong - ABZ-OST



Kooperationspartner der AGTCM  
[www.AGTCM.de](http://www.AGTCM.de)