

Stundenthema: Grundlagen, drei Aspekte des Qigong (Bewegung, Atmung, Aufmerksamkeit), Körperhaltung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Vorstellungsrunde und Begrüßung	Kennenlernen und Abfragen der Motivation, Erwartungen und körperlichen Beschwerden der Teilnehmer		Stuhlkreis	Hocker	
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Theoretische Einführung in den Themenbereich Qigong	Erklärung der drei Aspekte des Qigong und kennenlernen der Grundprinzipien von Haltung und Bewegung. Vermittlung der Gesundheitswirkung sowie der Stress- und Entspannungswirkung von Qigong.	Entspannung und Stressprinzipien. Qigong: Geschichte, Philosophie, Gesundheitswirkung, Ziele sowie Anwendungs- gebiete aus westlicher und chinesischer Medizin. Wie wirkt Qigong positiv auf die Körperwahrnehmung und damit auf das Ent- spannungsvermögen.	Stuhlkreis	Hocker, Whiteboard	Das Thema Entspannung wird fortwährend durch Anweisungen, Korrekturen und dem Prinzip von Yin und Yang in den Übungen thematisiert.
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Mobilisation und Aufwärmen	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz- Kreilaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes auf das Qigong.	Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich, die Wirbelsäule, sowie einfache Arm- und Beinbewegungen als Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.	Frontalunterricht	Musik	Hinweis die Bewegungen langsam und dadurch auch bewußt auszuführen.
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Einführung in die Grundlagen der Haltungs- und Bewegungsan- forderungen des Qigong.	Erlernen der grundlegenden Bewegungs- und Haltungsaspekte des Qigong.	Einführung in die aufrechte Grundhaltung mit Eigen- und Fremdwahrnehmung mittels zwei der drei Vorbereitungsübungen aus dem Huichungong: 1. Die Mitte des Körpers in 6 Positionen finden (Regulation des Körpers). 2. Erinnerung an die eigene Jugend (Regulation des Geistes).	Stehend im Kreis Partner- und Einzelübungen	Musik	Erläuterung: Die Grundhaltung wird anhand charakteristischer Haltungsmerkmale von mir vorgeführt, erklärt und von den Teilnehmern unter fachkundlicher Anleitung nachgemacht. Besondere Beachtung: Etwa schulterbreiter Stand, leicht gebeugte Hüft- und Kniegelenke, aufgerichtetes Becken, dadurch leicht abgeflachte LWS Lordose, aufrechter Oberkörper der durch die Vorstellung eines sanften Zuges am Scheitelpunkt, lockere Schultern und entspannt hängende Arme.
Ausklang/ Cool down	8	Feedbackrunde	Abfragen von Reaktionen. Selbstreflexion über die ersten Erfahrungen und Wirkungen der Qigong- Bewegungen.		Stehend im Kreis		Hinweis von mir auf Reaktionen, die in der Übungspraxis häufig auftreten und Umgang damit.
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe: Üben der Grundstellung und der Übung „Die Mitte des Körpers in 6 Positionen finden“.	Wiederholung und Festigung	5 Minuten pro Tag, auch im Alltag beim Stehen an der Bushaltestelle oder bei anderen Wartezeiten. Teilnehmerunterlagen austeilen.	Stehend im Kreis	Teilnehmerunter- lagen	

Stundenthema: Spannung-Entspannung, Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	3	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Stimmung der Teilnehmer erfahren und zur Ruhe kommen lassen	Stehend im Kreis		Ein Wort von jedem Teilnehmer zur ersten Unterrichtsstunde
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	7	Feedback aus der letzten Stunde und aus der Umsetzung der Hausaufgaben (Erfahrungen, Wirkungen, Erfolge, Probleme)	Definition von: entspannt aber nicht schlaff, steigen und sinken, öffnen und schließen. Reaktionen und Wirkungen des Qigong erfahren und reflektieren. Erkenntnisse für die Übungen, Reaktionen aufnehmen und in den Unterricht integrieren.	Angepasst an die Fragen der Teilnehmer werden diesen dann Erklärungen oder praktische Übungen gegeben, um eine Hilfestellung für das eigenständige Üben und Anwenden zu geben.	Stehend im Kreis	Whiteboard	Sensibilisierung der Teilnehmer für die Begriffe „Spannung-Entspannung“ als graduelles Gegensatzpaar
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz- & Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	28	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der zwei bereits erlernten Vorbereitungsübungen	Wiederholung der zwei Vorbereitungsübungen aus der ersten Stunde einschließlich individueller Korrekturen Erlernen der 3. Vorbereitungsübung: Qi führen und harmonisieren (Regulation der Atmung). Vorführung der 10 Übungen (Kursinhalt) durch den Kursleiter	Frontalunterricht	Musik, Spiegel	Den Teilnehmern einen Überblick über die zu erlernenden Übungen (Kursinhalt) geben, evt. Verringerung der Wiederholungszahl in der Vorführung
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Erlernen der Zwerchfellatmung Bedeutung der Atmung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Zwerchfellatmung	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Matten, Hocker	Erläuterung: Es gibt eine Vielzahl von Atemmethoden innerhalb des Qigong. Im Anfängerbereich steht die Bauchatmung/ Zwerchfellatmung im Mittelpunkt. Dabei wird das Zwerchfell (Diaphragma) als Hauptatemmuskel wieder entdeckt und seine Wirkung auf den Organismus erfahren.
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung		Stehend im Kreis		

Stundenthema: Yin-Yang, Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	3	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Stimmung der Teilnehmer erfahren und zur Ruhe kommen lassen	Stehend im Kreis	keine	
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	7	Yin und Yang als Synonym im Qigong für z.B. Spannung und Entspannung	Erkennen der Rhythmen, des Wechsels von Yin und Yang in einfachen Übungen	Heben und Senken der Arme mit viel und wenig Spannung, auch als Partnerübung mit Widerstand.	Stehend im Kreis	Whiteboard	Genauere Erklärung: Spannungsaufbau und Spannungsreduk- tion. Findet aber auch immer wieder im Unterricht statt. Transfer für den Alltag. Körperliches Prinzip lässt sich auch auf die Psyche übertragen. Sympatikus/ Parasympatikus

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	26	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Vorbereitungsübungen	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen aus der ersten und zweiten Stunde einschließlich individueller Korrekturen Erlernen der 1. Kernübung: Das verbrauchte Qi ausstoßen und das frische Qi aufnehmen	Frontalunterricht	Musik	Grobform der 1 Übung ohne auf die Atmung einzugehen, sonst evt. Überforderung der TN

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang/ Cool down	12	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeits- führung für die Entspannungsfähigkeit Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Sinken“	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeits- führung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. Kernübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Dantian, Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Konzept von Dantian	Die eigene „Mitte“ erfahren. Körpermitte, in seiner Mitte ruhen, sich zentrieren	Hände auf die „Körpermitte“ legen	Stehend im Kreis	Whiteboard	Dantian ist eine Bezeichnung in der Traditionellen Chinesischen Medizin für Energiezentren, ähnlich denen der Akupunkturpunkte. Auf diese Punkte wird die Atmung, das Bewusstsein und die Hände fokussiert um eine geistige Sammlung und Ruhe zu erreichen
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und erlernen der Grobform der zweiten Übung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen) und der 1. Kernübung: „Das verbrauchte Qi ausstoßen und das frische Qi aufnehmen“ einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der Grobform der 2. Kernübung: „Der kleine Drache macht einen Frühlingsausflug“.	Frontalunterricht	Musik	Immer wieder auf den bewußten Wechsel von Spannung und Entspannung hinweisen
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Sinken“	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. und 2. Kernübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis	keine	
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Zusammenfassung der bisherigen Informationsphasen	Wiederholung und Verteilung des Handlungs-/ Effektwissens	Anforderungen an die 3 Aspekte, Spannung- Entspannung, Yin-Yang	Stehend im Kreis	Whiteboard	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und erlernen der Grobform der dritten Übung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen) und der 1. und 2. Kernübung einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der Grobform der 3. Kernübung: „Der Sagenvogel schwebt in größter Höhe“.	Frontalunterricht	Musik	Auf funktionelle Belastung von Wirbelsäule und Knie hinweisen
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Steigen und Sinken“	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. bis 3. Kernübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Rhythmus, Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis	keine	
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Rhythmus	Körperwahrnehmungsschulung durch Erkennen von Rhythmen im Körper und in der Bewegung	Einfache Übungen, wie z.B. Atmung oder Herzschlag fühlen / beobachten und mit Arm- oder Beinbewegungen koordinieren	Stehend im Kreis		Spannung und Entspannung in natürlichen Rhythmen der Körperfunktionen wahrnehmen
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz- & Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und Erlernen der Grobform der vierten Übung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen) und der 1. bis 3. Kernübung einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der Grobform der 4. Kernübung: „Das goldige Kind bewegt den Körper geschmeidig“.	Frontalunterricht	Musik	Rhythmus von Einatmung / Ausatmung und Spannung / Entspannung
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Zerstreuen“	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. bis 4. Kernübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Motivation, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Motivation	Thematisierung von individuellen Problemen beim Üben von Qigong	Diskussion über Widerstände, Anreize, Ort und Zeit für selbständiges Üben	Stehend im Kreis	Whiteboard	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und erlernen der 1. Abschlussübung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen) und der 1. bis 4. Kernübung einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der ersten Abschlussübung: „ Die Nieren erwärmen und die Essenz ernähren “.	Frontalunterricht	Musik	In den langsamen, fließenden Bewegungen die Innere Ruhe finden
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Schließen“	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. bis 4. Kernübung und 1. Abschlussübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Feedback aus der letzten Stunde und aus der Umsetzung zu Hause (Erfahrungen, Wirkungen, Probleme, Erfolge)	Probleme erkennen Reaktionen und Wirkungen des Qigong erfahren und reflektieren. Erkenntnisse für die Übungen Reaktionen aufnehmen und in den Unterricht integrieren.	Angepasst an die Fragen der Teilnehmer werden dann theoretische oder praktische Übungen/ Erklärungen gegeben, um dem Teilnehmer eine Hilfestellung für sein eigenständiges Üben und Anwenden zu geben.	Stehend im Kreis		
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz- & Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und erlernen der 2. Abschlussübung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen), der 1. bis 4. Kernübung sowie der ersten Abschlussübung einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der zweiten Abschlussübung: „ Qi fließen lassen und nähren“.	Frontalunterricht	Musik	
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Sinken“, wobei die Einatmung mit der Vorstellung von Ruhe und die Ausatmung mit der Vorstellung von Entspannung verbunden wird	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum selbständigen Üben	Vorbereitungsübungen, 1. bis 4. Kernübung und 1. Abschlussübung	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Atmung, Aufmerksamkeit

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Literatur- und Medienempfehlung	Informationszugang zu Qigong Literatur, Adressen etc. erleichtern	Vorstellung von drei Bücher	Stehend im Kreis	Whiteboard	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Erarbeiten der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode Festigen der bereits erlernten Übungen und erlernen der 3. Abschlussübung	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen), der 1. bis 4. Kernübung sowie der ersten und zweiten Abschlussübung einschließlich individueller Korrektur. Erlernen der dritten Abschlussübung: „ Sich entspannen und den Geist nähren“.	Frontalunterricht	Musik	
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Sinken“, wobei die Einatmung mit der Vorstellung von Ruhe und die Ausatmung mit der Vorstellung von Entspannung verbunden wird	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum regelmäßigen selbständigen Üben	Wiederholung der erlernten Bewegungs- und Atmungsübungen	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Qualitätskriterien beim Qigong, worauf sollte man achten!	Teilnehmer zur Reflektion ihrer Übetätigkeit anregen	Angepasst an die Fragen der Teilnehmer werden dann theoretische oder praktische Übungen vermittelt, um dem Teilnehmer eine Hilfestellung für sein eigenständiges Üben und Anwenden zu geben.	Stehend im Kreis		
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz- & Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Wiederholen und vertiefen der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen), der vier Kernübung sowie der drei Abschlussübung einschließlich individueller Korrektur.	Frontalunterricht	Musik	
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Steigen und Sinken“, wobei die Einatmung mit der Vorstellung von Ruhe und die Ausatmung mit der Vorstellung von Entspannung verbunden wird	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum regelmäßigen selbständigen Üben	Wiederholung der erlernten Bewegungs- und Atmungsübungen	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder, Atmung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Fragen beantworten und Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Weiterführung von Übungsangeboten	Motivieren Übungsprogramm weiter zuführen Eigenständig an vertiefenden Kursen teil zunehmen	Diskussion	Stehend im Kreis	Infomaterial über weitere Kursangebote	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrneh- mung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz- Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsver- lagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	30	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Wiederholen und vertiefen der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode	Wiederholung der drei Vorbereitungsübungen (Regulationsübungen), der vier Kernübung sowie der drei Abschlussübung einschließlich individueller Korrektur. Schwerpunktthema Verbindung von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeitsführung.	Frontalunterricht	Musik	
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführun- g für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Zerstreuen“, wobei die Einatmung mit der Vorstellung von Ruhe und die Ausatmung mit der Vorstellung von Entspannung verbunden wird	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeits- führung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2	Hausaufgabe, Verabschiedung, Ansprechbar für persönliche Fragen	Wiederholung und Festigung, Hinführung zum regelmäßigen selbständigen Üben	Wiederholung der erlernten Bewegungs- und Atmungsübungen	Stehend im Kreis		

Stundenthema: Bewegungsbilder

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2	Begrüßung	Einstimmung auf die Unterrichtsstunde	Stimmung der Teilnehmer erfahren	Stehend im Kreis		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Feedback	Rückmeldung durch Teilnehmer ob Erwartungen an Kursinhalt und Kursleiter erfüllt wurden		Stehend im Kreis		
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Grundübungen für Gleichgewicht, Zentrierung, Körperwahrnehmung und Mobilisation	Vorbereitung des Körpers (Stütz-& Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Meridiansystem, Energiezentren) und des Geistes.	Vorbereitungsübungen zur Erwärmung: Den Hals beugen und die Schultern drehen Die Stele hinter dem Kopf schieben Sonne und Mond schultern Die Stiefel putzen Seitneigung und mit beiden Händen die Ohren bedecken Schrittbewegungen mit bewußter Körpergewichtsverlagerung: Seitwärtsschritt, Vorwärtsschritt, Diagonalschritt	Frontalunterricht	Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Die Übungen der 1. Stufe der Qigong Methode	Festigen der Übungen aus der 1. Stufe der Stehenden Methode	Die erste Stufe der Stehenden Methode aus dem Huichungong mit insgesamt 10 Übungen.	Frontalunterricht	Musik	Lernkontrolle, die Teilnehmer führen die Methode in der Gruppe eigenständig vor, ohne das ich die Übungen vormache.
Ausklang/ Cool down	10	Atemübung Meditation Entspannung	Bedeutung der Atmung und Aufmerksamkeitsführung für die Entspannung Integration in den Alltag (Arbeit, Schlaf)	Die fünf konkreten Übungsmethoden in Ruhe. Heute: Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Schließen“, wobei die Einatmung mit der Vorstellung von Ruhe und die Ausatmung mit der Vorstellung von Entspannung verbunden wird	Sitzend im Stuhlkreis oder auch liegend auf Matten	Hocker, Matten, Musik	Entspannung durch Verbindung von Atmung und Aufmerksamkeitsführung. Viele Gedanken durch einen Gedanken ersetzen
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	8	Verabschiedung	Zum selbständigen Üben motivieren		Stuhlkreis	Hocker	