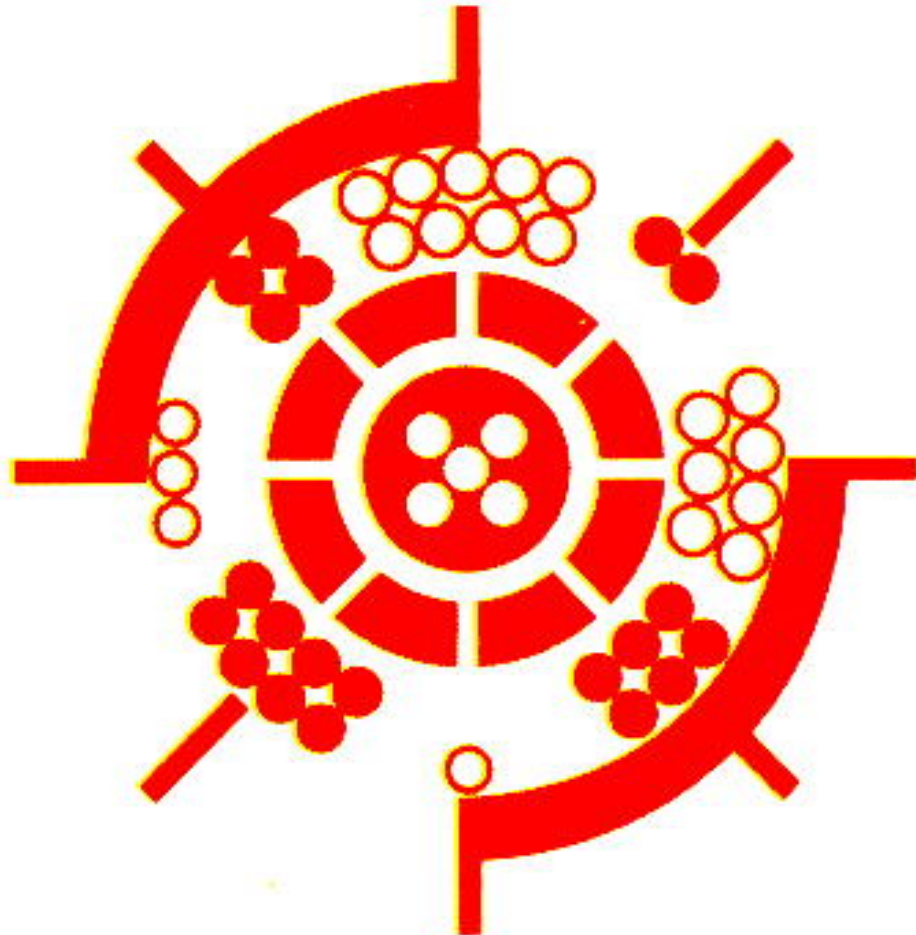


Huichungong Forum Deutschland



Schematische Darstellung der Schildkröte aus dem Fluss Luo mit den 9 Bereichen des Huichungong

**Ausbildung 2019 bis 2021
zum/zur Kursleiter/in Huichungong**

in Kooperation mit dem Huichungong Zentrum Singapur

Die Essenz der Verpflichtung

Bis sich jemand verpflichtet hat, ist da ein Zögern,
die Möglichkeit zum Rückzug... und immer Untauglichkeit.

Über Entschlusskraft und Schöpfung
gibt es eine grundlegende Wahrheit;
die Unkenntnis davon zerstört unzählige Ideen
und großartige Pläne –
und das ist, dass in dem Moment, da jemand sich endgültig verpflichtet,
dann auch die göttliche Vorsehung Einzug hält.

Alle möglichen Dinge ereignen sich, um diesem zu helfen –
Dinge, die sich sonst nie ereignet hätten.
Ein ganzer Strom von Ereignissen ergibt sich aus der Entscheidung.
Sie ruft für jenen, der die Entscheidung getroffen hat, alle möglichen
Unvorhergesehenen Vorkommnisse und Zusammenkünfte
und stoffliche Hilfe hervor,
von der kein Mensch sich hätte träumen lassen,
dass sie auf diese Weise eintreffen würde.

Was immer Du tun kannst,
oder wovon Du träumst, Du könntest es tun: *Beginne damit!*
Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich.

Johann Wolfgang von Goethe

Inhaltsverzeichnis:

1. Das Huichungong Forum Deutschland
2. Die Qigong-Methode: Huichungong oder auch Verjüngungs-Qigong genannt
3. Bewerbung, Voraussetzungen, Auswahl, maximale Teilnehmerzahl
4. Anmeldung und Kündigung
5. Umfang und Inhalte der Ausbildung
 - 5a. Theoretische und praktische Inhalte im ersten Jahr der Ausbildung
6. Ausbildungsgebühren und Zahlungsmodalitäten
7. Termine des ersten Ausbildungsjahres in den Jahren 2019 und 2020
8. Veranstaltungsorte
9. Unterbringung während der Ausbildungstermine
10. Teilnahme- und Übeverpflichtung
11. Abschluss der Ausbildung (Prüfungsvoraussetzungen, Prüfungsinhalte, Zertifikat etc.)
12. Lehrmaterial, Literaturempfehlungen
13. Weiterbildungsmöglichkeiten, Vertiefungstermine und Erfahrungsaustausch
14. Dozenten der Ausbildung (in Planung)

1. Das Huichungong Forum Deutschland

Das Huichungong Forum Deutschland hat seinen Sitz in Solingen wurde 2008 gegründet. Zweck ist die Qualitätssicherung in der Vermittlung des Huichungong als gesundheitsfördernde Methode und die Zusammenarbeit mit Institutionen wie z.B. dem Huichungong Zentrum Singapur und dem Taiji-Dao e.V..

Insbesondere legen wir Wert auf eine Vermittlung im Sinne der offiziellen Linienhalter des Huichungong unter Beachtung des philosophisch daoistischen Ursprungs des Huichungong. Diese Qualität soll insbesondere durch Ausbildungen, Organisation und Durchführung von Vorträgen, Seminaren und Tagungen sowie Veröffentlichungen im Bereich des Huichungong gesichert werden.

2. Die Qigong-Methode: Huichungong oder auch Verjüngungs-Qigong genannt

Der Ursprung des Huichungong liegt in den daoistischen Übungen, deren Geschichte auf über 2000 Jahre zurückgeht. Vor 800 Jahren ist diese gesundheitspflegende und verjüngende Methode aus der authentischen Huashan-Schule (Huashan Berg in Mittelchina) entstanden. Eine Zeit lang wurde diese Methode auch als „Die alte chinesische Methode, um Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern“ bezeichnet, die ausschließlich innerhalb der Huashan-Schule und am Kaiserhof vermittelt und praktiziert wurde. Erst in den 1980er Jahre haben der Meister Bian Zhizhong und der Abt des Klosters der Weißen Wolken Min Zhiting, beide 19. Generationsnachfolge, die Übung für die Öffentlichkeit bekannt gemacht.

Seitdem ist diese Methode von allen Seiten mit Begeisterung aufgenommen worden. Weiterhin hat der Abt Min Zhiting die Methode sowohl in der Theorie, als auch bei der Methodik von Stillen und Bewegten Formen zur Vollkommenheit gebracht. Er verlieh der Methode einen offiziellen Namen nämlich „Die Methode von der authentischen Huashan-Schule, um die Gesundheit zu pflegen und die Jugend zurück zu holen“, kurz Verjüngungs-Qigong (Huichungong) genannt. Das komplexe System und die Anzahl der einzelnen Übungen im Huichungong wurden abgeleitet aus dem Muster auf dem Rücken der göttlichen Schildkröte, die im Fluss Luo lebte. Es besteht aus den 9 Methoden / Bereichen:

- Gesichtspflegende Methode
- Stehende Methode (Stufe 1 bis 3)
- Sitzende Methode
- Liegende Methode
- Kriechende Methode
- Rollende Methode
- Kniende Methode
- Hockende Methode
- Dandao Methode (Stille Form)

Somit bietet die Ausbildung den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine umfassende Basis und Vertiefung in den chinesischen Gesundheitsübungen Qigong (Huichungong), die bei regelmäßigem üben zügig in Beruf, Privatleben und Alltag eingesetzt werden können. Anhand

von praktischen Übungen und theoretischem Unterricht werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Ausbildung sicher und gründlich mit dem chinesischen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und innerer Gelassenheit vertraut gemacht.

3. Bewerbung, Voraussetzungen, Auswahl, max. Teilnehmerzahl

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung zum/zur Kursleiter/in:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, das Übungsgut täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen.

Die Größe der Ausbildungsgruppe sollte 8 Personen nicht unterschreiten bzw. 16 Personen nicht überschreiten. Bei mehr Bewerbungen werden diejenigen Bewerberinnen und Bewerber aus den Gesundheitsorientierten, therapeutischen sowie medizinischen Berufsbereichen bevorzugt ausgewählt.

4. Anmeldung und Kündigung

Die Anmeldung zur Ausbildung muss schriftlich vorgenommen werden. Sie ist rechtskräftig durch das unterschriebene Anmeldeformular und soll spätestens am 31.12.2018 dem „Huichungong Forum Deutschland“ vorliegen.

Der Ausbildungsvertrag wird jeweils für die Dauer von 2,5 Jahren abgeschlossen, kann aber am Ende des ersten Ausbildungsjahres mit einer Frist von 6 Wochen gekündigt werden. Die Kündigung ist dem „Huichungong Forum Deutschland“ schriftlich per Einschreiben mitzuteilen.

Ein Rücktritt von der Ausbildung ist nur in schriftlicher Form 6 Wochen vor Beginn der Ausbildung möglich. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich und der Betrag für das jeweilige Ausbildungsjahr wird fällig.

Sie haben jedoch die Möglichkeit eine Ersatzteilnehmerin oder einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall. Bei nicht in Anspruch genommenem Unterricht wird grundsätzlich keine Rückvergütung gewährt. Nach Absprache können bzw. müssen einzelne Unterrichtseinheiten nachgeholt werden.

5. Umfang und Inhalte der Ausbildung

Das System des Huichungong wird von uns in 5 Modulen angeboten:

Modul 1 und Modul 2 bilden die Inhalte der **Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Huichungong** und umfassen 300 Ustd. in ca. 2,5 Jahren.

Module 3 bis 5 gehören dann zur **Weiterbildung zum/zur Lehrer/in Huichungong**.

Die Inhalte der Module sind wie folgt aufgeteilt:

1. Modul: 1. Stufe der Stehenden Methode, Gesichtspflegende Methode, Sitzende Methode
2. Modul: 2. Stufe der Stehenden Methode, Rollende Methode, Liegende Methode
3. Modul: 3. Stufe der Stehenden Methode, Krabbelnde Methode
4. Modul: Gemischte Form der Stehenden Methode, Knieende Methode
5. Modul: Hockende Methode, Dandao Methode (Stille Form)

Die genauen Termine für das erste Ausbildungsjahr können dem Abschnitt 7 entnommen werden.

Weiterhin werden auf Wunsch Einzeltermine oder zusätzliche Übetage angeboten, deren Besuch den Ausbildungsteilnehmern/innen freigestellt ist. Dafür fallen gesonderte Gebühren an. Fehlzeiten im Rahmen der Ausbildung können mit den freiwillig belegten Stunden ausgeglichen werden.

Umfang und Inhalte der Ausbildung orientieren sich an den Allgemeinen Ausbildungsrichtlinien des „Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.“, den Anforderungen des „Leitfaden Prävention“ und am Ausbildungscurriculum des „Huichungong Forum Deutschland“ und dem „Huichungong Zentrum Singapur“.

5a. Theoretische und praktische Inhalte im ersten Jahr der Ausbildung

Praxis:

- 1. Stufe der Stehenden Methode des HCG
- Gesichtspflegende Methode
- Sitzende Methode

Theorie:

- Grundlagen TCM (Konzept Qi, Leitbahntheorie, Yinyang, 5 Wandlungsphasen, Zang-Fu-Organ, Krankheitsfaktoren, Diagnosemöglichkeiten)
- Einführung chinesische Philosophien
- Qigong, Techniken zur Lebenspflege, Therapeutische Wirkungen
- Theorie und Geschichte des Huichungong
- Funktionelle Anatomie und Physiologie
- Qigong- spezifische Bewegungs- und Trainingslehre
- Einführung in die chinesische Sprache und Schriftzeichen

Abschluss:

- Zwischenprüfung mit Teilnahmebescheinigung

Umfang:

- ca. 1 Jahre mit 132 Ustd.

6. Ausbildungsgebühren und Zahlungsmodalitäten

Die Gebühr für das 1. Ausbildungsjahr 2019/2020 beträgt 1650 €.

Dieser Betrag kann ab Februar 2019 auch in 12 monatlichen Raten a 137,50 € gezahlt werden.

Insgesamt betragen die Ausbildungsgebühren für 300 Unterrichtsstunden in ca. 2 ½ Jahren 3750 € (12,50 € pro Unterrichtsstunde).

Studentinnen und Studenten sowie Auszubildende und Empfänger von Arbeitslosengeld zahlen eine um 10 % ermäßigte Gebühr.

Eine **Ermäßigung** der Ausbildungskosten muss schriftlich beantragt werden. Diese hat nur für das laufende Jahr Gültigkeit und muss im zweiten Jahr erneut beantragt werden.

Die Ausbildungsgebühr wird von der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer per Dauerauftrag überwiesen oder von uns eingezogen. Hierzu wird vom Teilnehmer bzw. von der Teilnehmerin vor der Ausbildung ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt.

Bitte beachten Sie, dass zusätzliche Kosten für Übernachtungen und Verpflegung entstehen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass für unsere Ausbildungen ein **Bildungsscheck** oder eine **Bildungsprämie** beantragt werden kann, welche/r bis zu 50% der Gebühren abdeckt. Evt. ist es dann günstiger, den gesamten Ausbildungsbeitrag vorab zu zahlen. Weitere Informationen finden Sie unter www.Bildungsscheck.nrw.de oder www.bildungspraemie.info

Sämtliche im Zusammenhang mit der Ausbildung anfallenden Kosten können als Fortbildungskosten bei der Veranlagung der Einkommenssteuer geltend gemacht werden.

7. Termine des ersten Ausbildungsjahres in den Jahren 2019 und 2020

Termin	Termine für das Jahr 2019 / 2020	Unterrichtsstunden
1	23. und 24. Februar 2019	12
2	30. und 31. März 2019	12
3	27. und 28. April 2019	12
4	24. und 25. Mai 2019	12
5	29. und 30. Juni 2019	12
6	31. August und 01. September 2019	12
7	28. und 29. September 2019	12
8	26. und 27. Oktober 2019	12
9	16. und 17. November 2019	12
10	18. und 19. Januar 2020	12
11	15. und 16. Februar 2020	12
	Summe:	132

Unterrichtszeiten:

- Samstags von 9:30 bis 12:30 und 14 bis 17 Uhr
- Sonntags von 9:30 bis 12:30 Uhr
- Ausbildungstage mit Frau Mok Zhuangming und Herrn Lüer Mehrstens finden jeweils von 9:30 bis 12:30 und 14 bis 17 Uhr
- Am Freitag den 24. Mai findet ein Ausbildungstermin mit Frau Mok von 18 bis 21 Uhr statt

8. Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungsorte für die Theorie- und Praxisveranstaltungen sind:

- Taiji-Dao e.V. Vereinsräume in Solingen
- Gymnastikhalle der August-Dicke-Schule Solingen
- Sporthalle des Gymnasiums Schwerstraße in Solingen
- evt. bei einem Blockseminar in einem Seminarhaus

9. Unterbringung während der Ausbildungstermine

Die Unterbringung während der Ausbildungstermine kann individuell gewählt werden. In Hotels, Pensionen und Privatunterkünften (bei ehemaligen und derzeitigen Teilnehmern/Innen nach Absprache) und je nach Veranstaltungsort auch in den Übungsräumen. Hierfür entstehen gesonderte Kosten je nach Unterkunftswahl.

10. Teilnahme- und Übeverpflichtung

Eine regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsveranstaltungen ist Voraussetzung, um an der Abschlussprüfung zur Erlangung des Zertifikates **Kursleiter/in Huichungong** teilzunehmen. Regelmäßige Teilnahme bedeutet, dass die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer pro Ausbildungsjahr mindestens 85% der Zeit anwesend ist (siehe hierzu auch Übetage). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer **verpflichten** sich, die erlernten Übungen zwischen den einzelnen Veranstaltungen zu üben und zu vertiefen sowie sich mit den Theorieteilen zu beschäftigen. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Ausbildung ist die intensive Auseinandersetzung mit den Übungen. In Anbetracht der Inhalte dieser Ausbildung sollte mit einer täglichen Übezeit von mindestens 30 Minuten gerechnet werden.

11. Abschluss der Ausbildung

Nach dem zweiten Jahr schließt die **Ausbildung** nach bestandener Prüfung mit dem Zertifikat „**Kursleiter/in Huichungong**“ ab.

Für einen erfolgreichen Abschluss sind folgende Voraussetzungen notwendig:

- Erfahrungsbericht - Schriftliche Hausarbeit, in der die eigenen Erfahrungen mit Qigong beschrieben werden
ODER
- Fallbericht - Schriftliche Hausarbeit, in der eigene Erfahrungen in der lehrenden Tätigkeit im Qigong beschrieben werden,
- Lehrprobe
- Überprüfung der praktischen Fähigkeiten und des theoretischen Kenntnisstands

Prüfungsvoraussetzung:

Regelmäßiger Besuch der Ausbildungsveranstaltungen mit insgesamt 85 % Anwesenheitszeit. Nachweis eines 1. Hilfe Kurses, maximal 2 Jahre alt.

Prüfungsinhalte:

1) Vorführung der erlernten Übungen in Kleingruppen und Bewertung nach einem Punktesystem.

Bewertet werden:

- Korrekte Ausführung der Bewegungen (Schwerpunkte der Übungen klar erkennbar)

- Kontinuität und Harmonie der Bewegungen
 - Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
 - Körperhaltung
 - Blickführung
 - Atmung
- 2) Schriftliche Beantwortung von Fragen zum Huichungong, Qigong allgemein und der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie Philosophie.
- 3) Fallbericht, Erfahrungsbericht oder Hausarbeit über ein Thema aus den Bereichen Qigong oder Philosophie als Grundlage einer Diskussion.
- 4) Eine erfolgreiche Lehrprobe.

Bei Verzicht auf obige Prüfungsinhalte oder bei Nichtbestehen kann eine Teilnahmebescheinigung anstelle des Zertifikates ausgestellt werden. Diese Teilnahmebescheinigung berechtigt jedoch nicht zur Vermittlung der erlernten Methoden.

Prüfungsgebühren:

Die Kosten der ersten Abschlussprüfung betragen 80 € und sind spätestens am Tag der Prüfung bar zu zahlen oder 2 Wochen vor dem Prüfungstermin zu überweisen.

Wiederholungsprüfungen:

Bei Nichtteilnahme am ersten Prüfungstermin bzw. für jeden weiteren Prüfungstermin im Rahmen der Ausbildung entstehen Kosten in derzeit folgender Höhe:

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Wiederholungs- / Nachholtermin: | 90 € |
| 2. Wiederholungsprüfung: | 95 € |
| 3. und jede weitere Prüfung : | 100 € |

Zertifikat:

Bei bestandener Prüfung wird ein Zertifikat erteilt, das zur Vermittlung der geprüften und bestanden Methoden des Huichungong berechtigt und von den meisten Krankenkassen anerkannt wird.

In Anlehnung an die Allgemeinen Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan hat das Zertifikat eine Gültigkeit von 3 Jahren. Danach muss vom/von Kursleiter/in bzw. Kursleiter/in nachgewiesen werden, dass innerhalb dieser drei Jahre drei Veranstaltungen mit mindestens 12 Ustd. im Bereich Qigong belegt wurden. Anschließend erhält der/die Kursleiter/in bzw. Kursleiter/in ein neues Zertifikat mit Gültigkeit von drei Jahren.

12. Lehrmaterial, Literaturempfehlungen

Als Lehrmaterial werden neben Skripten zur Praxis und Theorie des Huichungong, der Traditionellen Chinesischen Medizin und zur Methodik und Didaktik weitere Literaturauszüge ausgeteilt. Die Kosten hierfür sind in den Aus- und Ausbildungskosten bereits enthalten.

Literaturempfehlung:

- Huichungong - Das Verjüngungs-Qigong: Verlag Lotus-Press. ISBN-13: 978-3945430798
- Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung: Kenneth Cohen
- Leerbuch der chinesischen Medizin: Claus Schnorrenberger
- Sportanatomie: J. Weineck

13. Weiterbildungsmöglichkeiten, Vertiefungstermine und Erfahrungsaustausch

Auch nach der Ausbildung zum/zur Kursleiter/in ist das Huichungong Forum Deutschland bemüht, die Absolventinnen und Absolventen in ihrer Lehrtätigkeit zu begleiten. Daher werden neben der „Weiterbildung zum/zur Lehrer/in Huichungong“ regelmäßige Fortbildungs- und Vertiefungsveranstaltungen z.B. aus den Bereichen Qigong, Traditionelle Chinesische Medizin sowie Existenzgründung angeboten. Bei Bedarf organisieren wir für einen Erfahrungsaustausch ein jährliches Treffen der Absolventen.

14. Dozenten der Ausbildung (in Planung)

Herr **Uwe Eichhorn** (Jahrgang 1956, Leiter der Ausbildung) ist Sportwissenschaftler (Diplom-Sportlehrer) und Diplom-Physikingenieur. Er ist Mitgründer des Huichungong Forums Deutschland und u.a. durch Prof. Zhang Guangde autorisierter Lehrer für „Daoyin yangsheng gong“. Weiterhin ist er legitimer Ausbilder für Qigong und Taijiquan des „Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.“.

Seine Diplomarbeit verfasste er über „Die Entwicklung des Taijiquan in Deutschland“. Neben zahlreichen Aufenthalten in China und an der Sportuniversität Beijing hat er in den Jahren 1991 und 1993 als Stipendiat an der Sportuniversität Beijing Taijiquan und Qigong erlernt. Als Lehrbeauftragter unterrichtet er Qigong an der Bergischen Universität Wuppertal. Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet er Praxis und den Bereich „Funktionelle Anatomie“.

Frau **Bing Luo-Eichhorn**, Jahrgang 1967, ist Nachfolgerin in der 22. Generation des Huichungong und erste sowie derzeit einzige Meisterschülerin von Frau Mok. Sie studierte Germanistik an der Fremdsprachenuniversität Shanghai und lebt seit 1992 in Deutschland. Seit 1992 beschäftigt Sie sich mit verschiedenen Qigong-Methoden und besitzt u.a. ein

Lehrer-Zertifikat für Medizinisches Qigong (Neiyanggong) der Qigong-Klinik Beidaihe VR China. Sie gründete und leitet das Huichungong Forum Deutschland und organisiert sowie begleitet die jährlichen Chinareisen des Taiji-Dao e.V. seit dem Jahr 2000. Weiterhin hat sie 2018 das Huichungong Buch zur 1. Stufe der Stehenden Methode übersetzt und im Verlag Lotus Press herausgegeben.

Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet sie den praktischen und theoretischen Teil des Huichungong sowie „Chinesische Sprache und Schriftzeichen.“

Frau **Mok Zhuangming** (Jahrgang 1938) ist die einzige legitimierte Nachfolgerin in der 21. Generation des Huichungong und Cheftrainerin des Huashan Huichungong Zentrums in Singapur. Sie unterrichtet Huichungong in Europa sowie Japan, Hongkong und auf den Philippinen. Seit dem Jahr 2002 unterrichtet sie Huichungong auch in Frankreich und seit 2007 auch in Deutschland und Belgien.

Ihr Lehrer Herr **Shen Xinjian**, der in Shanghai lebt, ist Nachfolger in der 20. Generation und Verfasser des in Chinesisch erschienen Buches über Huichungong.

Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet sie die Theorie und Praxis des Huichungong.

Frau **Dr. med. Julia Hartung** (Jahrgang 1967) ist Fachärztin für Innere Medizin. Sie ist niedergelassene Ärztin mit den Schwerpunkten Hämatologie und medizinische Onkologie in Düsseldorf. Seit 2001 bildet Sie sich regelmäßig in Traditioneller Chinesischer Medizin fort. Neben einem berufsbegleitenden Studium für TCM an der Universität Witten/Herdecke hat Sie bei mehreren Aufenthalten in der VR China, u.a. mit einem dreimonatigen Aufenthalt an der „University for Traditional Chinese Medicine in Chengdu, Ihr Fachwissen in TCM vertieft. Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet sie den Bereich „Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin“.

Herr **Lüer Mehrtens** (Jahrgang 1955) studierte von 1977 bis 1982 Lehramt in den Fächern Sport, Arbeitslehre und Technisches Werken an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nach seinem Studium absolvierte er eine Schauspielerausbildung, die er 1988 abschloss. Seit 1999 ist er Heilpraktiker für Psychotherapie.

Er unterrichtet seit mehr als 20 Jahren Qigong und Taijiquan und gründete im Jahr 1995 das wudang-Zentrum in Bremen.

Im Rahmen der Ausbildung unterrichtet er „Methodik und Didaktik in der Vermittlung von Qigong“.