



# DÄGfA

Kompetenz und Erfahrung in Akupunktur  
und Chinesischer Medizin seit 1951

## Medizinisch- therapeutisches Qi Gong

# 氣功

Deutsche Ärztegesellschaft  
für Akupunktur e.V.  
[www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)



# Inhaltsverzeichnis

## INHALTSVERZEICHNIS

Medizinisch-therapeutisches Qi Gong – warum?	S. 4
Nei Yang Gong	S. 6
Die Dozentinnen	S. 10
Ausbildungsinhalte Basis-Ausbildung	S. 14
Ausbildungsinhalte Aufbau-Ausbildung	S. 16
Organisatorisches	S. 19
Teilnahmevoraussetzungen	S. 19
Zeiten	S. 19
Veranstaltungsort	S. 19
Preise	S. 19



## MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHES QI GONG – WARUM?

Die gemeinnützige Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA) mit ihren rund 8.300 Mitgliedern steht für Kompetenz und Erfahrung in Akupunktur und Chinesischer Medizin. Seit 1951 engagiert sie sich für ein hohes Niveau in der Akupunkturausbildung von Ärzten. Nun soll mit einer Ausbildung in Qi Gong, eine der fünf Säulen der Chinesischen Medizin, das Ausbildungsangebot der DÄGfA vervollständigt werden.

Die Zahl der Qi Gong Methoden und ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Manche Formen betonen mehr das spirituelle Wachstum, andere üben Qi Gong als Basis für härtere Kampfkünste. Im medizinischen Bereich dienen Qi Gong Übungen der Erhaltung der Gesundheit oder auch der Behandlung von Krankheiten. Bekannt und durch wissenschaftliche Studien belegt sind positive Wirkungen auf Atmung, Blutdruck und andere vegetative Störungen, sowie auf Beschwerden des Bewegungsapparats. Aus Sicht der Chinesischen Medizin beruht die Wirkung von Qi Gong darauf, den Fluss der Lebensenergie Qi zu regulieren. Das harmonische Fließen des Qi ist nach den Grundsätzen der Chinesischen Medizin die unabdingbare Voraussetzung für Gesundheit. So sind Qi Gong Übungen eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie, die Körper, Seele und Geist einschließt, kommen.

Ziel der Ausbildung ist es, anhand der Formen des Nei Yang Gong- Innen Nährendes Qi Gong, dazu gehören Selbstmassage,

stille und bewegte Übungen, Qi Gong in seiner Vielfalt vorzustellen und zu unterrichten, insbesondere unter dem Aspekt der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

### | Aufbau der Ausbildung

Das Qi Gong Konzept der DÄGfA umfasst zwei Abschnitte; die sogenannte Basis-Ausbildung erlaubt ein solides Kennenlernen der Grundlagen des Qi Gong und einer Auswahl an stillen, bewegten und Selbstmassage-Übungen. Sie ist ein anerkannter Teil der Ausbildung zum „Meister der Ost-Asiatischen Medizin DÄGfA“ und besteht aus einem Tages- und fünf Wochenendkursen (82 Zeitstunden).

Von dieser Basis ausgehend folgt die Aufbau-Ausbildung mit dem Ziel der Kursleitung. Mit 230 Zeitstunden erstreckt sie sich über zwei Jahre, aufgeteilt in 12 Wochenenden und zwei mehrtägige Workshops. In diesem Zeitraum lernen die Teilnehmenden ein umfassendes medizinisches Übungssystem, das Nei Yang Gong, in Theorie und Praxis kennen. Außerdem werden weitere Inhalte aus dem Bereich der westlichen und Chinesischen Medizin, sowie der Pädagogik und Psychologie vermittelt.

Die Prüfung zum Abschluss der Ausbildung umfasst eine praktische Vorführung und eine theoretische Arbeit. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Diplom der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA) als Qi Gong Kursleiterin oder Qi Gong Kursleiter.

Als Voraussetzung für die Anerkennung bei den gesetzlichen Krankenkassen sind 360 Zeitstunden Ausbildung und anerkannter Grundberuf erforderlich. Mit der Basis- und Aufbau-Ausbildung der DÄGfA absolvieren die Teilnehmenden 312 Zeitstunden. Dazu kommen etliche Inhalte, die durch das Medizinstudium abgedeckt und als Bausteine anerkannt werden (Minimum 55 Stunden). Insgesamt erfüllen die Teilnehmenden damit die obigen Kriterien und sind qualifiziert, Qi Gong Präventionskurse zu leiten.



## DAS ÜBUNGSSYSTEM 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 umfassendes Übesystem, das traditionell nur innerhalb der Familie bzw. von Meister (shi fu) zu einzelnen Meisterschülerinnen und -schüler (tu di) durch mündliche Unterweisung weitergegeben wurde. Liu Gui Zhen, der Vater von Liu Ya Fei, überarbeitete die Übungen in den 50er-Jahren zu therapeutischen Zwecken und machte sie einer größeren Öffentlichkeit zugänglich.

Nei Yang Gong bietet Übungen für alle Lebenslagen. Sie eignen sich gut zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie wirken kräftigend, halten die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, so dass das Qi ungehindert fließen kann. Der Atem wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus.

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: Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten – *Song Jing Chu Ji Fa*. Es handelt sich um Entspannungsübungen, die den ganzen Körper einbeziehen, aufgeteilt in Abschnitte oder als Einheit, in horizontaler oder vertikaler Richtung, verbunden mit bestimmten Vor-

stellungen und wenn möglich mit tiefer Bauchatmung. Sie können als Grundlage für die Qi Gong Praxis dienen, sind aber auch sehr gut therapeutisch einsetzbar.

Gesunderhaltende Selbstmassage – *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa* stellen die bewegten Übungen der Grundstufe dar. Massageübungen vom Scheitel bis zur Sohle machen die Leitbahnen durchgängig, bringen Qi und Blut (Xue) zum Fließen. Deshalb werden sie auch als Vorbereitungs- und Abschlussübungen eingesetzt. Sie dienen der Gesunderhaltung und können bei regelmäßiger Anwendung Krankheiten vorbeugen. Bei schon vorhandenen Erkrankungen sind sie ein ausgezeichnetes Mittel zur Selbsthilfe.

### | Mittelstufe

In der Mittelstufe bestehen die stillen Übungen aus komplexen Atemmethoden mit Atempausen. Sie heißen *Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa* – Regulierung der Atmung mit Atempausen und intensivem Aufnehmen und Zurückgeben von Qi. Die Atempause nach dem Einatmen stärkt das Yang, nach dem Ausatmen nährt sie das Yin. Sie sind sehr kraftvoll und können starke Veränderungen verursachen. Daher ist es wichtig, sie nach klarer Diagnose entsprechend dem individuellen Ungleichgewicht einzusetzen. Zu starke Betonung der Atempausen kann Symptome wie Druck auf der Brust, Schwindel, Kopfschmerzen auslösen.

Die stillen Übungen der Mittelstufe finden therapeutisch dann Anwendung, wenn mit den Methoden der Grundstufe kein Erfolg erzielt werden kann.

### **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 – Pause) und sechs Übungen mit der harten Atemmethode (ein – Pause – aus). Die ersten nähren eher das Yin, die zweiten stärken Qi oder Yang. Vor allem neu Beginnende sollten mit natürlicher Atmung üben. Kennzeichen der Übungen sind die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule, dazu koordiniert



werden die Extremitäten und alle Gelenke harmonisch bewegt. Dies stärkt die Lebenskraft, bringt Qi und Blut (*Xue*) harmonisch zum Fließen, reguliert die Zang Fu 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 inneren Qi-Fluss eingewirkt werden. Das Ziel ist es, das Qi meisterlich zu lenken und mit den Körperbewegungen und dem Geist zu verbinden.

Darauf aufbauend folgen zwölf weitere Übungen Bewegung des 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 korrekt ausgeführt werden, sind aber nicht das Wesentliche. Die Beeinflussung des inneren Qi-Flusses harmonisiert Geist und Qi und kann zu einem langen und gesunden Leben führen. 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

Die dritte Ebene des Nei Yang Gong wird nur an seit vielen Jahren Praktizierende weitergegeben. Sie übt den Geist und nährt das Herz. Die stille Form Geist und Qi eins werden lassen – *Shen Qi He Yi Fa* stellt eine sehr hohe Stufe der Meditation dar. Die bewegten Übungen Spirituelle, spontan entstehende Bewegungen – *Ling Xing Zi Dong Fa* erfordern ebenfalls sehr viel Erfahrung, denn beim Üben von spontan entstehenden Bewegungen können eventuell unerwünschte Wirkungen auftreten.





## ANNA MIETZNER

Vom westlichen Werdegang her Fachärztin für Allgemeinmedizin arbeite ich seit 1985 in eigener Praxis mit verschiedenen 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 kamen und 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 chinesisches und übersetze Liu Ya Fei bei ihren Seminaren in Deutschland, organisiere auch regelmäßige Gruppenreisen in die Qi Gong Klinik nach Beidaihe. Seit 2006 bieten wir in Berlin dreijährige Ausbildungen und Weiterbildungen für medizinisch-therapeutisches Qi Gong an. Diese Erfahrungen fließen in die neu beginnende Ausbildung der DÄGfA ein.

Das Nei Yang Gong unterstützt mich sehr in meinem eigenen Wohlbefinden und ich erlebe, dass es auch vielen meiner

Patient\*innen hilft. Deshalb bin ich dankbar, dass ich Liu Ya Fei und durch sie das Nei Yang Gong kennengelernt habe. Denn obwohl die Übungen teilweise sehr einfach sind, haben sie eine große Wirksamkeit. Und ich freue mich von tiefem Herzen mit all den Menschen, die dadurch mehr Gesundheit und Wohlergehen finden.

## PETRA WÜLLER

Nach über 20 Jahren kassenärztlicher Tätigkeit in der Augenheilkunde bin ich seit 2009 niedergelassen in einer privatärztlichen Praxis für Integrative Medizin mit Schwerpunkt TCM (Akupunktur, Chinesische Arzneimittel, Qi Gong-Gruppen und Qi Gong Einzelunterricht).

Im Rahmen meiner DÄGfA-Ausbildungskurse lernte ich durch Anna Mietzner 2008 das Nei Yang Gong kennen. Nach abgeschlossener Ausbildung zur Qi Gong-Kursleiterin bei der Deutschen Qi Gong Gesellschaft (DQGG) begann ich 2012 mit der Ausbildung im Nei Yang Gong in Berlin.

Mittlerweile unterrichte ich täglich 2 Kursgruppen im Nei Yang Gong, veranstalte spezielle Wochenendseminare und gebe jährlich zwei einwöchige Qi Gong Intensivseminare in einem Kloster.

Ich bin sehr glücklich, dass das Qi Gong so ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben geworden ist. An mir selbst konnte ich die therapeutische Wirkung des regelmäßigen Übens erfahren und gebe dieses Wissen sehr gern im Unterricht weiter. Das Unterrichten bereitet mir von Anfang an große Freude.





## PROFESSORIN LIU YA FEI

Frau Prof. Liu und mit ihr das Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong ist in den letzten Jahren im europäischen Raum sehr bekannt geworden. Da sie 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 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.

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 in der konkreten klinischen Arbeit mit PatientInnen, die damals ausschließlich mit Qi Gong behandelt wurden.

Außerdem war sie im Bereich der Forschung tätig, vor allem zu den Themen therapeutische Wirkungen des Qi Gong bei Magen-Darm-Krankheiten und bei Erkrankungen der Halswirbelsäule. Sie war Mitherausgeberin der nationalen chinesischen Zeitschrift für Qi Gong (Qi Gong Za Zhi), die in Beidaihe herausgegeben wurde.

Heute ist Frau Prof. Liu die offizielle Traditionshalterin des Nei Yang Gong, sie war auch lange Zeit die ärztliche Leiterin des Qi Gong Krankenhauses und die stellvertretende Klinikdirektorin im Verwaltungsbereich. Seit ihrem Ruhestand leitet sie hauptverantwortlich den Bereich Qi Gong und ist die anerkannte Meisterin des Nei Yang Gong. Dem Krankenhaus für medizinisches Qi Gong ist das Gesamtchinesische Ausbildungszentrum für medizinisches Qi Gong angegliedert. Hier werden Ärzte und Ärztinnen aus ganz China und aus dem Ausland ausgebildet.

Seit vielen Jahren unterrichtet Liu Ya Fei als äußerst gefragte Dozentin in China, Japan und den USA, auch in vielen europäischen Ländern wie Frankreich, Spanien, Belgien, der Schweiz, Österreich, Großbritannien und Schweden. Aus all diesen Ländern fahren begeisterte SchülerInnen meist im Rahmen einer Gruppenreise nach Beidaihe, um dort intensiv die Übungen des Nei Yang Gong zu erlernen und zu praktizieren. In Deutschland unterrichtet Frau Prof. Liu regelmäßig seit Ende der 90er-Jahre. Im Rahmen der DÄGfA-Ausbildung wird sie als Dozentin zwei Wochenenden übernehmen.



## AUSBILDUNGSINHALTE BASIS-AUSBILDUNG

Die Basis-Ausbildung vermittelt in zwei Tageskursen einführende Grundlagen des Qi Gong, vor allem des medizinischen Qi Gongs. In den fünf folgenden Leistungskursen werden jeweils stille, bewegte und Massage-Übungen entsprechend der fünf Wandlungsphasen unterrichtet, dabei wird die gesamte Form Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi vorgestellt.

Die Inhalte bauen aufeinander auf, daher ist es sinnvoll die Kurse in der vorgegebenen Reihenfolge zu besuchen. Einzelne können nach Absprache aber auch nachgeholt werden.

### | M1 K11 Einführung Qi Gong

In Theorie und Praxis erfahren Sie die Grundprinzipien des Qi Gong (Bewegungsformen, 3 Regulierungen, Körper- und geistige Haltung) und lernen beispielhaft stille und bewegte Übungen kennen. Dazu gehören einige Formen von Selbstmassagen, die obwohl sehr einfach in der Ausführung, verblüffende Wirkungen zeigen.

### | M6 Qi Gong eine der 5 Säulen der Chinesischen Medizin

Viele kennen Qi Gong als vorbeugende Methode mit allgemein ausgleichendem Charakter. In diesem Kurs lernen Sie Qi Gong als Therapiemethode der Chinesischen Medizin kennen. Am Beispiel Hypertonus werden nach diagnostischer Einordnung der TCM jeweils dazu passende Übungen vorgestellt. Sie sind einfach und leicht zu erlernen, können deshalb als kleines Übungsprogramm direkt in den Alltag transferiert werden.

### | LK 1 Übungen für die Wandlungsphase Erde

Theorie: Grundprinzipien des Qi Gong (die 3 Regulierungen, Dan Tian)  
Übungen zur Kräftigung von Mi / Ma – Stabilität, Mitte

Bewegte Übungen: Hebe das Klare, senke das Trübe,  
Den Himmel stützen, die Erde stoßen

Massage: Bauchmassage, Mund Übungen

Stille Übung: *Zhong Wan* (Ren 12 öffnen/ schließen)

### | LK 2 Übungen für die Wandlungsphase Metall

Theorie: Atemmethoden des Qi Gong  
Übungen zur Stärkung der Lunge – Austausch und Schutz

Bewegte Übungen: Gegen den Strom das Boot stoßen  
Sonne und Mond hinterher laufen  
Den Körper drehen u. auf den Tiger zielen

Massage: *Tan Zhong* drücken, Leitbahnmassage  
Arme, Nasen (Erkältungs-) massage

### | LK 3 Übungen für die Wandlungsphase Wasser

Theorie: Auswahl und Ziel der Vorübungen  
Übungen zum Aufbau der Niere – Essenz, Ausgleich von Yin / Yang

Bewegte Übungen: Zurückgelehnt die Sterne betrachten  
Je älter der Baum, umso tiefer die Wurzeln

Massage: Rückenmassage, Ohrmassage

Stille Übung: *Ming Men* öffnen und schließen

### | LK 4 Übungen für die Wandlungsphase Holz

Theorie: Auswahl und Methodik der Abschlussübungen  
Übungen zur Harmonisierung von Le / Gb – Stressmanagement

Bewegte Übungen: Das Qi folgt dem Regenbogen  
Der riesige Drache taucht ins Meer

Massage: Augenmassage, Flanken reiben  
Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen

Stille Übung: Öffnen u. Senken als Ganzkörperübung

### | LK 5 Übungen für die Wandlungsphase Feuer

Theorie: Der Geist – Konzentration und Vorstellungskraft  
Übungen für die Ruhe des Herzens

Bewegte Übungen: Das Universum in Innern vereinen  
Die Himmelssäule aufspannen  
Das goldene Huhn steht auf einem Bein

Massage: Massage des Herzgebiets  
Mund Übungen

Stille Übung: stilles Sitzen

## AUSBILDUNGSINHALTE AUFBAUAUSBILDUNG

In der Aufbauausbildung werden nach einer Einführung in die Geschichte des Nei Yang Gong sowie der Qi Gong Klinik in Beidaihe folgende Übungen unterrichtet:

### Stille Übungen der Grundstufe

*Song Jing Chu Ji Fa*

Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten

### Bewegte Übungen der Grundstufe

*Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*

Gesunderhaltende Selbstmassage

### Stille Übungen der Mittelstufe

*Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa*

Regulierung der Atmung mit Atempausen

### Bewegte Übungen der Mittelstufe

*Yi Jin Xing Qi Fa*

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

*Xing Qi Yan Shou Fa*

Bewege das Qi und verlängere das Leben

*Nü Zi Qi Gong*

Qi Gong für Frauen

In jeder Unterrichtseinheit werden anfänglich die verschiedenen Formen oder Teile davon als Schwerpunkt in Theorie und Praxis behandelt. Ab dem vierten Wochenende geht es darüber hinaus um die gezielte therapeutische Anwendung der Übungen, jedes Seminar wird einer häufig anzutreffenden Krankheitseinheit gewidmet. Nach der TCM Einordnung und Erstellung der Chinesischen Diagnose wird ein „Qi Gong Rezept“ verordnet.

Auch das Üben kommt nicht zu kurz: an allen Wochenenden werden die schon bekannten stillen und bewegten Übungen des Nei Yang Gong wiederholt. Neu dazu kommende stille oder bewegte Übungen werden dann auch regelmäßig in die Wiederholung und Vertiefung einbezogen. Die unten angegebene Abfolge und die Inhalte können

variieren, falls erforderlich können auch weitere Krankheiten besprochen werden. Da die Inhalte aufeinander aufbauen, ist die Aufbauausbildung nur als Gesamtes zu buchen und in der vorgegebenen Reihenfolge zu besuchen.

### | Erstes Wochenende 28.-30.01.2022

Allgemeine Einführung in die Systematik des Nei Yang Gong, Geschichte des Nei Yang Gong und der Klinik in Beidaihe

Bewegte Übung der Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, Übung 1 – 6 | Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*, Theorie, Anwendung und Wirkung

### | Intensiv- Workshop I 24.-27.03.2022

Bewegte Übung der Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, Übung 1-12, Theorie, Anwendung und Wirkung

Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*, Theorie, Anwendung und Wirkung

### | Zweites Wochenende 17.-19.06.2022

Gesunderhaltene Selbstmassage *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*, Teil I | Wiederholung: stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa* | Bewegte Übung der Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

### | Drittes Wochenende 30.09.-02.10.2022

Gesunderhaltene Selbstmassage *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*, Teil II | Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, Übung 1-12 im Sitzen | Wiederholung stille und bewegte Übungen

### | Viertes Wochenende 25.-27.11.2022

Frauen Qi Gong – *Nü Zi Qi Gong* Teil I | Gynäkologische Erkrankungen | Wiederholung stille und bewegte Übungen

### | Fünftes Wochenende 20.-22.01.2023

Rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates Wiederholung stille und bewegte Übungen, Schwerpunkt: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi (Prüfungsvorbereitung)

| **Sechstes Wochenende** 17.-19.03.2023 mit Liu Ya Fei  
Bewegte Übung der Mittelstufe: Bewege das Qi und verlängere das Leben, Übung 1-6 | Wiederholung aller bisher erlernten stillen und bewegten Übungen | Prüfung fakultativ: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

| **Siebtes Wochenende** 16.-18.06.2023  
Bewegte Übung der Mittelstufe: Bewege das Qi und verlängere das Leben, Übung 7-12 | Stille Übungen der Mittelstufe *Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa*, Atempausen, Zungenbewegungen, „Zaubersprüche“, Anwendung und Wirkung | Wiederholung stille und bewegte Übungen

| **Achstes Wochenende** 22.-24.09.2023  
Kopfschmerz, Migräne, Tinnitus | Kleine didaktische Übungen | Wiederholung aller bewegten und stillen Übungen

| **Neuntes Wochenende** 27.-29.10.2023  
Mind Body Medizin, Relaxation | Salutogenese, Modelle von Krankheitsvermeidung, Gesunderhaltene Selbstmassagen | Offenes Wochenende – einzeln buchbar

| **Zehntes Wochenende** 01.-03.12.2023 mit Liu Ya Fei  
Frauen Qi Gong – *Nü Zi Qi Gong* Teil II | Wiederholung: Bewege das Qi und verlängere das Leben *Xing Qi Yan Shou Fa*, Übung 1-12

| **Elftes Wochenende** 16.-18.02.2024  
Herz-, Kreislaufkrankungen, Hypertonus, Neurologische Erkrankungen | Wiederholung aller bewegten und stillen Übungen

| **Intensiv-Workshop II** 18.-21.04.2024  
Krebserkrankungen: Besonderheiten der Behandlung nach der Chinesischen Medizin, unterschiedliche Atemmethoden und Heilende Laute | Didaktik und Methodik des Qi Gong Unterrichts mit praktischen Übungen bei Gesunden und Kranken | Wiederholung aller bewegten und stillen Übungen

| **Zwölftes Wochenende** 07.-09.06.2024  
Theoretische und praktische Prüfung

## ORGANISATORISCHES TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

**Basis-Ausbildung** Zeitrahmen: Tageskurs zur Einführung und fünf Wochenenden / Leistungskurse, Gesamt: 82 Zeitstunden. Die Termine entnehmen Sie bitte der Homepage, bzw. dem aktuellen Qi Gong Flyer der DÄGfA.

**Aufbau-Ausbildung in medizinisch-therapeut. Qi Gong**  
Zeitrahmen: 12 Wochenenden u. zwei Workshops, Gesamt: 230 Zeitstunden, Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Basis-Ausbildung. **Diese Ausbildung kann nur als Ganzes und in der angegebenen Reihenfolge absolviert werden. (Ausnahme WE 9).** Mit dem erfolgreichen Absolvieren von Basis- und Aufbau-Ausbildung erwerben die Teilnehmenden den Abschluss Qi Gong Kursleiter\*in mit Schwerpunkt Nei Yang Gong.

## ZEITEN

**Intensiv-Workshops** (3 Tage) Do. 15.30-19.30 Uhr  
Fr. u. Sa. 9.00-18.00 Uhr | So. 9.00-13.00 Uhr  
**Wochenenden** (2 Tage) Fr. 15.30-19.30 Uhr  
Sa. 9.00-18.00 Uhr | So. 9.00-13.00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORT

Waldhotel am See  
Schmöckwitzer Damm 1G · 12527 Berlin-Schmöckwitz  
Tel. +49 (0)30 675040 · info@waldhotelamsee.de

Die Zimmerreservierung nehmen Sie bitte individuell mit dem Hotel direkt vor (Sonderrate 49 € im EZ, inkl. Frühstück).

## PREISE FÜR DIE AUFBAU-AUSBILDUNG FÜR DÄGfA-MITGLIEDER:

Regulärer Preis: 5.450 €      Studenten: 3.030 €  
oder 2 Raten á 2.950 € = 5.700 €      oder 2 Raten á 1.560 € = 3.120 €

Ermäßigter Preis: 4.530 €  
oder 2 Raten á 2.370 € = 4.740 €

Alle Details und Informationen zu den Ermäßigungsbedingungen können Sie unter [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de) einsehen.

**Zu inhaltlichen Fragen erhalten Sie Informationen unter:**

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

# Ärztliche Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Qualität

**gemeinnützig - unabhängig - wissenschaftlich - ganzheitlich**



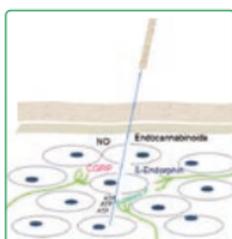
**Ausbildung** für Ärztinnen und Ärzte in Akupunktur und TCM –

500 Kurse bundesweit – Chinesische Arzneitherapie –

TuiNa (Chinesische Manualtherapie, auch für Physiotherapeuten) –

Chinesische Ernährungstherapie (auch für Ökotrophologen) –

Qi Gong – Japanische Akupunktur – Japanische Kampo-Medizin



**DZA** Deutsche Zeitschrift für Akupunktur, auflagenstärkste Akupunkturfachzeitschrift für Ärzte außerhalb Chinas

**Wissenschaftszentrum**  
Studienförderung, Beratung, Doktorandenstipendien, Service und wissenschaftlicher Austausch



**Qualitätszirkel**  
Bundesweit – Austausch mit Kollegen – KV anerkannt



**CTCA** Centrum für Therapiesicherheit in der chinesischen Arzneitherapie – DÄGfA-gefördert



So finden Sie qualifizierte ärztliche Akupunkteure  
[www.daegfa.de](http://www.daegfa.de) - **Arztsuche**

**Arztsuche** nach Postleitzahl und Qualifikation

Die **DÄGfA** ist die älteste und größte ärztliche Akupunktur- und TCM Fachgesellschaft Deutschlands und der Ansprechpartner für alle öffentlichen Institutionen im Gesundheitswesen. [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)