

Yoga meets Qigong

AUSBILDUNG

8. Jänner 2021 – 28. August 2021



Helga Schörgendorfer



Awai Cheung

YOGO Yogastudio

Oberer Stadtplatz 7

A-4710 Grieskirchen

Oberösterreich

Tel.: +43 664 170 1895



„Gib jedem Tag die Chance

der schönste deines Lebens zu werden“

YOGA meets Qigong

DEINE AUSBILDUNG

für Gesundheit, Wissen, Motivation, Unterrichtsdidaktik und Persönlichkeitstraining

Die Ausbildung wird ONLINE mit Videomaterial, Live Webinaren und Präsenzwochenenden nach Vorgabe angeboten.

Diese Ausbildung ist für alle geeignet, die selbst das Erlernete anwenden möchten oder als Lehrender Wissen weitergeben möchten.

Das Zusatzangebot und der Schwerpunkt, den dieses Konzept noch bietet – ist die Zertifizierung zum Business Yoga & Qigong Experte. Dies, erfordert im Vorfeld bereits Kenntnis und längere Übungspraxis von Yoga und Qigong. Die Prüfung dazu obliegt dem YOGO Yogastudio.

Dieser Zusatz umfasst einen eigenen Prüfungsteil am Ende der Ausbildung.

Yoga meets Qigong verbindet zwei große asiatischen Lehransätze

in einem einzigartigen Übungssystem miteinander.

YOGA aus der indischen Philosophie und

QIGONG aus der chinesischen Philosophie.

„Nur wer sich bewegt, der kann etwas bewegen“

Schön, dass du dich für die Yogalehrer Ausbildung im YOGO Yogastudio interessierst oder dich auch bereits dafür entschieden hast.

Yoga meets Qigong

In diesem einzigartigen Übungssystem werden zwei große asiatische Lehransätze miteinander verwoben. Yoga aus der indischen Philosophie und Qigong aus der chinesischen Philosophie.

Es sind beides Jahrtausend alte Traditionen, welche sich in Geschichte, Stilen, Inhalten, Medizin, Übungen und Überlieferungen auf den ersten Blick unterscheiden und dennoch führen sie beide zu einem Ziel: sich selbst zu finden, das Prinzip der Natur zu verstehen und sich gesund, glücklich und wohl zu fühlen.

In der heutigen Zeit ist es nicht leicht, die ultimative, einzige und richtige Lehre für sich selbst zu finden. Alles hängt von den eigenen Erfahrungen ab und jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigenen Bedürfnisse und Erwartungen. Das Beste aus unterschiedlichen Welten miteinander zu kombinieren, experimentierfreudig Synergien zu schaffen, um die verschiedenen Aspekte auf sich wirken zu lassen und diese weiter zu entwickeln, ist unserer Ansicht nach ein guter Weg, um seinen Wissensschatz zu erweitern. Mit unseren Erfahrungen können wir altes Wissensgut aus Indien und China in einander fließen lassen.

Was verbindet Helga Schörgendorfer mit „Yoga meets Qigong“:

Meine ersten Ausbildungen ab 2005 waren dem Yoga zugewandt, schon ein paar Jahre später habe ich dann auch Qigong für mich entdeckt, das ich zu gleichen Teilen wie Yoga praktiziere und lehre. Meine philosophischen und meditativen Belehrungen erhalte ich seit vielen Jahren bei einem tibetischen Lama.

„In meinem YOGO Yogastudio unterrichte ich vorwiegend Yoga, das keinem bestimmten Stil zugeordnet ist. Dennoch lege ich großes Augenmerk darauf, verschiedene bekannte definierte Yogastile den Teilnehmern nahe zu bringen, um die Unterschiede kennenzulernen und die Stile auch definieren zu können. Mein persönlicher Yoga ist seit jeher eine Mischung aus Vielem und eher dem modernen Power Yoga zugewandt, um den Körper kräftig und gelenkig zu halten sowie Meditation in Bewegung zu üben. Qigong der alten Tradition ist mir im medizinischen und präventiven Bereich sehr wichtig, das moderne Business Qigong hingegen ist ein absoluter Geheimtipp im Berufsalltag. Der Wissensdurst ist noch immer ungebrochen und so bilde ich mich im präventiven medizinischen Bereich der Traditionellen chinesischen Medizin ständig weiter. Die indische ayurvedische Ernährungslehre ist dabei eine wichtige Grundlage, den Körper mit allen nötigen Elementen zu versorgen, die man für einen gesunden Stoffwechsel braucht.

Mediationstechniken haben bei uns große Priorität und diese sind aus beiden Traditionen essentiell, wobei ich die Atemtechniken aus der indischen Tradition bevorzuge. „

„Mir ist wichtig, dass ich alle Lehren so vielfältig wie die Natur selbst sein lasse und dabei das Zusammenwirken aller Yin und Yang Qualitäten genießen kann. „

Was verbindet Awei Cheung mit „Yoga meets Qigong“:

„Die asiatischen Kampfkünste, wie Kung Fu, Judo und Tae Kwon Do begleiten mich schon seit meiner frühesten Kindheit. Mit 17 Jahren habe ich die chinesische Bewegungslehre „Qigong“ kennengelernt. An der Akademie für Europäisch - Chinesische Medizin und Pharmakologie e.V. unterrichtete ich das Gesundheits-Qigong und erwarb weitere Kenntnisse in anderen Disziplinen der TCM . 2006 habe ich den Begriff „Business Qigong“ mit dem gleichnamigen Buch kreiert. Für mich war es schon immer wichtig, viele verschiedene Qigongstile kennenzulernen und die traditionellen Übungen auf meine Weise zu modifizieren, die im Nachhinein für das Business Qigong in der modernen Zeit sehr hilfreich sind. In 2014 bin ich als Referent auf einer Yoga-Konferenz in Österreich eingeladen worden und dort habe ich zum ersten Mal Qigong vor Yogis unterrichtet. Mit Helga Schörgendorfer habe ich dann im Laufe der Zeit das interdisziplinäre Konzept Yoga meets Qigong entwickelt und finde, dass beide Systeme sehr gut ineinanderfließen und für die heutige schnelllebige Zeit optimal passen.“

„Ich bin immer offen für Veränderungen, und seit Jahren ist es mir ein großes Anliegen, die traditionelle Welt des Qigong zu lehren aber auch mit meinem Konzept des Business Qigong an die moderne Zeit anzupassen.“

Ziel der Ausbildung

Nach der Ausbildung hast du ein umfassendes Grundwissen, um Teilnehmer für das Thema Yoga und Qigong zu begeistern und zu motivieren, in deiner Individualität und in deinem persönlichen Stil die Stunden zu praktizieren und anzubieten. Anatomisch korrekte Ausrichtungen, Wissen um die Philosophie der Traditionen und das Feingefühl der richtigen Übungsauswahl, sind Grundvoraussetzung und werden auch ein Schwerpunkt in der Ausbildung sein.



„Ein Lehrer ist dann wirklich erfolgreich, wenn ihn die Schüler übertreffen“

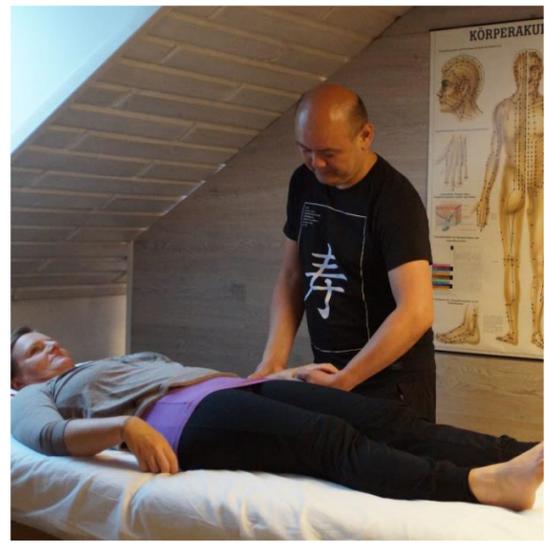
LEHRINHALTE

TERMINE

KURSGEBÜHR

Lehrinhalte

- Grundprinzipien des Yoga & Qigong
- Alte Tradition & Moderne
- Philosophie
- Vertiefendes Erlernen der Übungen
- Anatomisch korrektes Ausrichten
 - Physiologische Grundlagen und funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates
- Meditation & Entspannungstechniken
- Meridianlehre & Chakrenlehre
- Atemübungen & Atemtechniken
- Musiklehre & Unterrichtsgestaltung
- Assistenz bei laufenden Unterrichtseinheiten
- Einblicke in Ayurveda und der TCM
- Unterrichtsabläufe gestalten



Termine:

- 08. – 10. Jänner 2021 – ONLINE
- 06. – 07. Februar 2021 – ONLINE
- 20. – 21. März 2021 - ONLINE
- 16. – 18. April 2021 – PRÄSENZ
- 08. – 09. Mai - ONLINE
- 24. – 27. Juni 2021 – PRÄSENZ
- 31. Juli – 01. August - ONLINE

Eventuelle Kursplanänderungen sind wegen Corona vorbehalten und erfolgt in Teamabsprache.

Kurszeiten: Donnerstags und Freitags 14:00 – 20:00

Samstags 09:30 – 17:30 und Sonntags 09:30 -15:30

Prüfungstag: 28. August 2021 - 9:00 schriftliche Prüfung und 13:00 praktische Prüfung

Zu jedem Präsenzwochenende gibt es ausführliche, schriftliche Unterlagen sowie Online Videos zum Selbststudium für zu Hause. In der Gruppe werden jeweils Termine festgelegt, um bei ZOOM Konferenzen Fragen zu beantworten, sowie mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Diese Meeting Möglichkeit mit uns kann selbstverständlich jederzeit auch individuell als Einzelsitzung in Anspruch genommen werden.

„Über Praxis, Hausübungen, extra Lernstunden werden extra Aufwandslisten geführt“- diese sind gesondert neben den 200 Unterrichtseinheiten zu absolvieren.

Kursgebühr

AUSBILDUNG YOGA meets QIGONG COACH

Preis incl. Prüfungsgebühr: 3.400 €

Early bird 3.000 € bis 23. November 2020

PLUS 3 Monate Gratis Coaching nach der Prüfung

AUSBILDUNG BUSINESS Yoga & Qigong COACH

Benötigt einen Zusatz von 20 Stunden und persönlicher Terminlegung

Business Yoga & Qigong Coach: zusätzlich 500 €

early bird 300 € bis 23. November 2020

PLUS 3 Monate Gratis Coaching nach der Prüfung

Im Herbst 2021 gibt es die Möglichkeit, das Diplom als YogalehrerIn bei einem Aufbauseminar mit 100 Stunden und einer Teilprüfung zusätzlich zu erwerben.

Unterrichtszeiten und Ort:

Der Unterricht erfolgt im **YOGO Yogastudio Grieskirchen** in einer Kleingruppe von bis zu 15 Personen. Jeder Unterrichtstag umfasst praktischen Unterricht der Lehrer, das Ausarbeiten der Übungen, eigene Praxis im Einzel- u. Gruppenunterricht. Die Anwesenheitspflicht beträgt 80 % - darüber werden Anwesenheitslisten geführt. Es liegt auch ein Evaluierungsbogen für Ideen, Anregungen auf, der nach Abgabe sofort von der Geschäftsleitung behandelt wird.

Voraussetzungen: Aufnahmegespräch mit Helga Schörgendorfer und Awai Cheung

Prüfung: Diese besteht aus der theoretischen Prüfung, anschließend wird der praktische Teil absolviert, wo du deine erlernte Unterrichtspraxis in entspanntem Rahmen vor einem Prüfungskomitee – bestehend aus Helga Schörgendorfer und Awai Cheung - unterrichtest.

Bei positivem Abschluss erhältst du ein Zertifikat !

*„Dankbarkeit & Zufriedenheit sind Voraussetzungen dafür zu erkennen,
was uns bereits gegeben ist“*

DAS WÜNSCHEN WIR DIR:

- Erworbenes Wissen in der Praxis umsetzen zu können
- Freundschaft und Austausch zu pflegen
- Ein Miteinander entstehen zu lassen
- Unterrichtspraxis zu sammeln
- Freude am Unterrichten zu haben
- Yoga & Qigong als Lebensphilosophie zu sehen

Wir freuen uns auf dich !!!

Helga Schörgendorfer

Oberer Stadtplatz 7, 4710 Grieskirchen Tel: +43 664 170 189 5



Awai Cheung

Olympische Straße 24, 14052 Berlin Tel: +49 3026 54 1002



www.yoga-meets-qigong.com