



# QIGONG AUSBILDUNG

der Goldegger Schule  
nach Dr. Gerhard Wenzel





# QIGONG IN THEORIE UND PRAXIS ERLEBEN UND ERFAHREN

## EIN WEG DES HERZENS MIT ABSCHLUSSDIPLOM UND MÖGLICHKEIT ZUR QUALIFIZIERTEN WEITERGABE

Die Ausbildung beginnt mit einem 1-jährigen „Vorlauf“ bestehend aus drei Wochenend-Kursen (Kennenlern-Seminare), in denen vor allem die Übungsreihe der FANHUANGONG und das sogenannte „QIGONG Gehen“ / XIANGSHENFA vorgestellt und erläutert werden sowie eine Einführung in die Praxis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erfolgt.

Die Seminare dieses Vorbereitungsjahres dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und sollen als Entscheidungshilfe gesehen werden, ob die angebotene Ausbildung den Vorstellungen der Interessenten entspricht, aber auch den Lehrern der Ausbildung die Möglichkeit geben festzustellen, ob die Interessenten für die Ausbildung geeignet sind.

Da die drei Seminare aufbauend gestaltet sind und jedes der Seminare unterschiedlich von den verschiedenen Lehrern der Ausbildung geleitet wird, empfehlen wir, alle drei Termine unbedingt wahrzunehmen. Ein verspäteter Eintritt ist jedoch immer möglich.

### AUSBILDUNGSWEG

Die gesamte Ausbildungsdauer mit Abschlussprüfung am Ende des dritten Ausbildungsjahres beträgt 400 Stunden.

Darüber hinaus wird empfohlen zur Vertiefung an zusätzlichen Seminaren der Österreichischen Qigong Gesellschaft teilzunehmen.

### AUFNAHMEBEDINGUNGEN

Tägliche Übungspraxis sowie das Einlassen auf den persönlichen Prozess sind Bedingung. Vorkenntnisse im QIGONG sind von Vorteil, zum Kennenlernen des Qigong-Unterrichts ist die Teilnahme an den drei Seminaren im Vorlaufjahr vorgesehen.

# GRÜNDER DER AUSBILDUNG

## JAHRESPRÜFUNGEN

Jährlicher Abschluss im Juni mit Überprüfung der Lehrinhalte in Theorie und Praxis des QIGONG.

## ABSCHLUSSPRÜFUNG

Nach dem dritten Ausbildungsjahr ist eine umfassende Prüfung in Theorie und Praxis über den gesamten Ausbildungsinhalt positiv zu absolvieren.

## INTERESSENTEN SOLLTEN WISSEN ...

... die Fähigkeiten und Erfahrungen werden im QIGONG durch ausdauerndes und kontinuierliches Üben, Wiederholen und Verbessern erworben. Deshalb ist eine Mindestdauer von drei Ausbildungsjahren vorgesehen. Die Ausbildung erfolgt in Stufen, in der Theorie ebenso wie in der Praxis.

Der Stufenweg folgt einer natürlichen Entwicklung des Erlernens von QIGONG. Es wird mehr Wert darauf gelegt, einige wenige Übungen gut zu beherrschen, als möglichst viele Übungsformen zu unterrichten.

## FORTBILDUNG NACH DEM DIPLOM

Zur Vertiefung und Erweiterung der erworbenen Kenntnisse empfehlen wir nach der Abschlussprüfung zum diplomierten QIGONG Lehrer, den dafür vorgesehenen Fortbildungslehrgang zu besuchen.

Nach den Grundlagen der Lehrerausbildung der ÖQGG wird erwartet, dass jeder diplomierte Lehrer nach erfolgreich absolvierter Prüfung jeweils innerhalb eines Jahres wenigstens ein Seminar seiner Wahl besucht, oder sich anderwärtig relevant weiterbildet.



Dr. med. GERHARD WENZEL beschäftigte sich als praktischer Arzt über 30 Jahre mit fernöstlicher Philosophie, Studium der TCM in Österreich und in China. Mehrjährige QIGONG Ausbildung (Prof. Chen / Wuhan, Prof. Cong / Fuzhou). Gründer und

Ehrenpräsident der Österreichischen QIGONG Gesellschaft / ÖQGG seit 1991. Buchautor („QIGONG Quelle der Lebenskraft“ und „Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong“) gemeinsam mit Co-Autor



Mag. NORBERT HERWEGH – Heilpraktiker in München mit Schwerpunkt TCM, Akupunktur, Homöopathie, QIGONG und ANMO Selbstmassage. Vizepräsident der ÖQGG. Er hat zirka 25 Jahre gemeinsam mit Dr. Wenzel die Ausbildung getragen.

## LEHRERTEAM DER AUSBILDUNG

Seit 2020 wird die Aus- und Fortbildung vom LEHRERTEAM der Österreichischen QIGONG Gesellschaft geleitet.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)

# AUSBILDUNGS- INHALTE

## THEORIE IM 1. JAHR

- Einführung in die Grundprinzipien des QIGONG
- TIAO / Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist/Herz
- Meridian- und Punktesystem der TCM mit entsprechender Punktlokalisierung, Punktmassage und Grundprinzipien der Selbstanwendung
- ANMO / Selbstmassage
- das polare YIN-YANG Konzept
- JING – QI – SHEN\* (Essenz – Energie – Geist)

## THEORIE IM 2. JAHR

- der QIGONG-Weg als Aufstiegsweg durch Bearbeitung und Lösung von Barrieren in den einzelnen Elementen
- WUXING / Konzept der 5 Elemente nach traditioneller und nach westlicher Sicht

## THEORIE IM 3. JAHR

- BAMAI / Wunder- und Sondergefäße
- die besondere Struktur des Blasenmeridians
- Kreislauf des YUANQI / Ursprungsqi aus der Sicht des QIGONG
- Einführung in das Konzept der Körperseele PO und der Geistseele HUN
- Theorie und Praxis der Auflösung der PÄSSE und Barrieren im QI-Fluss durch QIGONG und ANMO

## PRAXIS

- BAFANHUANGONG – Achtfache Rückkehr
- XIANG-SHEN-FA – Nieren-QI-stärkendes Gehen
- QIANG-XIN-FA – Herz-Qi-stärkendes Gehen
- SANBUSAN – DIE MORGENÜBUNG – Vereinigung der drei Energien
- TAI YI YUAN MING GONG – Ursprung des Lichts
- ANMO – Selbstmassage
- JINGGONG – Stille Übungen
- Meditation
- weitere kleine daoistische Übungen



# AUSBILDUNGS- KOSTEN

Die Kosten für das Vorlaufjahr betragen derzeit € 400,- und sind gleichzeitig mit Ihrer schriftlichen Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Beginn des ersten Seminars zu überweisen.

Die Kosten für die 3-jährige Ausbildung betragen € 1.750,- jährlich und sind vor Beginn eines jeden Ausbildungsjahres (bis spätestens Ende September) zu überweisen. Nach Absprache ist pro Ausbildungsjahr auch eine Zahlung in 3 Raten möglich.

Für die Dauer der Ausbildung werden die QIGONG Lehreranwärter mit ihrer Anmeldung automatisch Mitglieder der ÖQGG und der Mitgliedsbeitrag von € 26,- ist in der Teilnahmegebühr inkludiert. Nach Beendigung der Ausbildungszeit steht Ihnen die Website als Plattform zur Verfügung, um Sie als Lehrermittglied zur Veröffentlichung Ihrer Kurse und Seminare zu nutzen.

Das Skriptum in Buchform: „Im Fluss des Lebens – der Entwicklungsweg im Qigong“ von Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh kann von den Studierenden von der Österreichischen Qigong Gesellschaft erworben werden.



## ORT & ZEIT

Die Seminare finden zumeist im Kemenaten- oder Dachsaal des Schlosses in Goldegg/Pg. statt.

Beginn der 3-tägigen Seminare (Fr. bis So.) ist pünktlich um 10 Uhr, der 2-tägigen Seminare (Sa. und So.) pünktlich um 9 Uhr. Alle Kurse enden am Sonntag gegen 14 Uhr. Bitte mitnehmen: Übungskleidung für drinnen und draußen sowie Sitzkissen und Decke; Tonaufnahmegeräte sind möglich, Videoaufnahmegeräte sind nicht erwünscht.

## ANMELDUNG

Eva STEINLECHNER, 0664 / 9326370  
lehrerausbildung@qigonggesellschaft.at

## BANKVERBINDUNG

IBAN: AT48 2040 4073 0832 4998  
lautend auf Lehrerausbildung der ÖQGG

## STIPENDIUM

Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit, direkt bei der Lehrerausbildung per Mail unter [lehrerausbildung@qigonggesellschaft.at](mailto:lehrerausbildung@qigonggesellschaft.at) um ein Stipendium anzusuchen. Das Stipendium muss jedes Jahr bis spätestens September des jeweiligen Ausbildungsjahres von Neuem beantragt werden.

## AUSBILDUNGSMODUS

Am Ende des ersten Ausbildungsjahres findet eine intensive Wiederholung und Vertiefung der theoretischen Inhalte in Form eines mündlichen Dialogs statt. Am Ende des zweiten Ausbildungsjahres findet eine Zwischenprüfung über den erarbeiteten theoretischen Stoff so wie über die Inhalte der Übungspraxis in Bezug auf das Vermitteln der Übungen statt. Die Ausbildung wird dann nach 3 Jahren in Form einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung mit einem Diplom der Österr. Qigong Gesellschaft abgeschlossen. Danach besteht die Möglichkeit zu jährlichen vertiefenden Fortbildungen.

## CORONAMODUS

Sollten auf Grund eines Lockdowns oder generellen Veranstaltungsverbots die Seminare nicht in Präsenz möglich sein, bieten wir Einheiten mit Theorieunterricht Online über Zoom an. Diese werden auch aufgezeichnet und können dann jederzeit im Nachhinein angeschaut werden.

# QIGONG AUSBILDUNG

## DER GOLDEGGER SCHULE NACH DR. GERHARD WENZEL

### LEHRERTEAM FÜR THEORIE UND PRAXIS

**THEORIE:** Traditionelle Chinesische Medizin und Philosophie im Qigong



**DR. PETER WUTTE**  
Graz, seit 2005 Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG, Humanmediziner in freier Praxis seit 1985, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel,

in den letzten 30 Jahren regelmäßige Fortbildungen in TCM, klassischer Akupunktur, Systemdiagnostik und ganzheitlicher Zahnheilkunde.

**PRAXIS:** Vertiefendes Üben mit Tönen und Klängen; Organisation Ausbildung



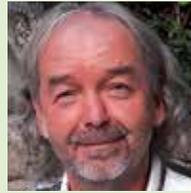
**ELISABETH HAAS**  
Altenmarkt i. Pg., Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG seit 2001, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Musikpädagogin, Musikerin, Märchenerzählerin. Seminare mit „Heilsamen Singen“ – Die Verbindung von Qigong und Stimme.

**THEORIE:** Lebendige Ernährung nach den Fünf Elementen der TCM



**MAG. CLAUDIA KATHARINA PARTL**  
Kärnten, Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG, Unterrichtstätigkeit seit 2004. Ausbildung bei Dr. Gerhard Wenzel in Italien, Ausbildung in TCM und Ernährung nach den Fünf Elementen bei Claude Diolosa. Begeisterte Köchin, Vorträge und Kochworkshops seit 1999.

**PRAXIS:** Übungsvermittlung FAN HUAN GONG und XiXiHo Gehen



**SIGGI PLENK**  
Mühlbach am Hochkönig, Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG seit 1999, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung bei

Prof. Leopold Rössler in Gemmologie, der Lehre von den Edelsteinen; Verfasser der Artikelreihe Förderung der eigenen Entwicklung durch Steine mit praktischer Weitergabe in den Fortbildungsseminaren.

**PRAXIS:** Theorie in der Praxis; Herz-Qi-stärkendes Gehen



**OTMAR ROSCHITZ**  
Klagenfurt, Beamter im BM.I; seit 2004 Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung zur Klangschalen- und Monochordbespielung nach dem Kabbala-Lebensbaum.

**PRAXIS:** Theorie in der Praxis; Vertiefende Dantianübungen



**ERIKA SCHÖFL**  
Wolfsberg, Kärnten, Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel, Ausbildung für Wirbelsäulengymnastik, Massage und Fußreflexzonenmassage.



**PRAXIS:** Übungsvermittlung FAN HUAN GONG und XiXiHo Gehen; Organisation Ausbildung



**HANS TAUTERMANN**  
St. Johann/Pg., Salzburg, seit 1998  
Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG,  
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und  
Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel;  
Unterrichtet Qigong seit 1999 bei  
Wochenendseminaren und seit 2002 im Rahmen der  
Lehrerausbildung der ÖQGG.

**PRAXIS:** Wahrnehmung, Vertiefendes Üben, Herzübung;  
Organisation Fortbildung



**PIA UNGER**  
St. Lorenz am Mondsee/Ö, Dipl. Qi-  
gonglehrerin der ÖQGG seit 1996,  
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und  
Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel;  
Physiotherapeutin mit eigener Praxis  
in Thalgau Zahlreiche Fort- und Weiterbildungen bei ver-  
schiedenen Lehrern.

Der Verbindung von Körperarbeit und Energiearbeit, das  
Spüren und Wahrnehmen unseres Selbst und dessen  
was uns umgibt gilt meine Aufmerksamkeit in meiner  
Arbeit.

**PRAXIS:** Übungen in Bewegung und Ruhe; Digitale  
Lehrmittel; Organisation Fortbildung



**HEINRICH WINDHAGAUER**  
Altenmarkt/Pg., Heilmasseur, seit  
1999 Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG.  
Meine Anfänge auf dem Weg  
begannen über die Meditation/  
Zen-Buddhismus während meiner

Schulzeit bei Peter Zefferer in Flachau. Daraufhin folgte  
Qigong bei Werner Tautermann, Ausbildung in „Anleitung  
zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel.

**ANMELDUNG UND INFORMATION** der Ausbildung und  
Fortbildung



**EVA STEINLECHNER**  
St. Johann/Pg., Dipl. Qigonglehrerin  
der ÖQGG seit 2002.

Ausbildung in der Schule des  
Herzens, bei Dr. Gerhard Wenzel und  
Mag. Norbert Herwegh. 3-jährige  
Ausbildung erweitertes Qigong; Ausbildung in „Anleitung  
zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Kurslei-  
terin seit 2002, in großer Freude mit Senioren.

**ANSPRECHPARTNERIN** für Belange der Österr. Qigong  
Gesellschaft



**ANGELIKA STAHL**  
Laufen/Oberndorf Slb.Land; Dipl. Qi-  
gonglehrerin der ÖQGG seit 2004;  
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe  
und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard  
Wenzel; Heilpraktikerin in eigener

Praxis für Körpertherapie und Qigong; Leitung des  
Arbeitskreises Deutschland der ÖQGG seit 2014.

**PRÄSIDENTIN** der Österr. Qigong Gesellschaft



**ING. CLAUDIA SCHRAML**  
Klosterneuburg/NÖ; Dipl. Qigong-  
lehrerin der ÖQGG seit 2002.

Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und  
Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel;  
laufend in Fortbildungsseminaren.  
Kursleiterin seit 2002 davon 16 Jahre Kursleitung für  
onkologische Patienten im Wilhelminenspital und im  
Krankenhaus der barmherzigen Schwestern.



[www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)



[www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)

Qigong Ausbildung der Goldegger Schule nach Dr. Gerharrd Wenzel; Österreichische QIGONG Gesellschaft; gültig ab 2022

Herausgeber: Österreichische QIGONG Gesellschaft, Postfach 22, 1210 Wien; Präsidentin: Ing. Claudia Schraml, [claudia.schraml@qigonggesellschaft.at](mailto:claudia.schraml@qigonggesellschaft.at). Die Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der ÖQGG nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Einspeicherung, Bearbeitung und Veröffentlichung in elektronischen Systemen für den gesamten Ausbildungsfolder. Gültig ab 2022 bis auf Widerruf. Fotos: Gerhard Stock, Bernhard Payerhofer, fotolia, ÖQGG.