



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

Heilpraktiker Tom Allhoff (MSc)  
+49 821 20 91 02 15

Heilpraktikerin Feryal Genç  
+49 821 20 96 68 74

Mergenthauer Weg 12  
86316 Friedberg

## PATIENTENINFORMATION QI GONG & TAIJQUAN

### **Brauche ich Vorkenntnisse, um an einem Kurs oder Seminar teilzunehmen?**

Nein, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Alle Kurse und Seminare richten sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene, außer es ist speziell angegeben.

### **Braucht es besondere Kleidung bzw. Schuhe?**

Nein, bequeme und im besten Fall hautfreundliche Kleidung (z.B. aus Baumwolle) genügt. Am besten nach dem Zwiebelprinzip. Warme Socken empfehlen sich für diejenigen, die zu kalten Füßen neigen. Natürlich können auch Taiji / Qi Gong Schuhe getragen werden. Diese sind im (Online) Handel erhältlich.

### **Kann ich Qi Gong / Taijiquan üben, wenn ich gesundheitlich angeschlagen bin?**

Ja, natürlich! Diese Künste zeichnen sich gerade dadurch aus, dass Sie weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand geübt und auch in der Therapie eingesetzt werden können. Da Taijiquan in der Ausführung etwas komplexer ist und die Formen im Wesentlichen im Stehen geübt werden, empfiehlt sich bei schweren Erkrankungen die Qi Gong Praxis. Die meisten Qi Gong Übungen können auch sitzend ausgeführt werden und sind sehr sanft. Qi Gong und Taijiquan werden von Übenden in der Regel als sehr heilsam und stärkend erfahren.

Wenn Sie starke gesundheitliche Beschwerden haben oder sich in Gruppen schwer tun, aus welchen Gründen auch immer, empfehlen wir Ihnen privaten Einzelunterricht. Dieser kann vom Umfang und der Intensität ganz Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst werden. **Für Einsteiger gibt es ein Kennenlernangebot – rufen Sie uns gerne an unter 0821 / 20 96 68 74.**

### **Gibt es die Möglichkeit an einen Semesterkursabend zu schnuppern?**

Nein, wir bieten aus mehreren Gründen keine Schnupperabende mehr in den laufenden Kursen an. Die Erfahrung zeigt, dass es leider den Kursablauf zu sehr stört und zu viel Unruhe in die bestehende Gruppe bringt. Wenn Sie uns kennenlernen möchten bieten sich die Qi Gong Spezialabende an, die immer wieder freitags angeboten werden. Sie können gerne unseren Newsletter via Mail bestellen, um auf dem Laufenden zu sein. Um Qi Gong & Taijiquan wirklich kennenzulernen ist der ganze Besuch eines Semesterkurses empfehlenswert. Auch die mehrtägigen Seminare in den Bergen bzw. anderen heilsamen Seminarorten bieten einen sehr guten Einstieg.

### **Kann ich in einem Kurs quereinsteigen?**

Ein Quereinstieg ist nur nach Absprache möglich, sofern in den Semester- & Blockkursen noch freie Plätze verfügbar sind und das Timing passt.



### **Woher weiß ich, dass ich einen qualifizierte\*n Lehrer\*in gefunden habe?**

Wie in allen Bereichen ist es auch hier schwierig die Spreu vom Weizen zu trennen. Manche Ausbildungsinstitute unterscheiden z.B. zwischen Kursleiter- und Lehrerausbildungen und andere wiederum nicht. Auch ist der Stundenumfang in den Ausbildungen sehr unterschiedlich, so dass die Bezeichnung LehrerIn alleine leider nichts über den Umfang & die Intensität bzw. Qualität der Ausbildung oder des Unterrichts aussagt. Letzten Endes bemisst sich die Qualität des Unterrichts nicht allein an Zertifikaten und Auszeichnungen oder gar Titeln.

Um Transparenz zu gewährleisten sind wir dennoch bewusst **Gütesiegelträger des Deutschen Dachverbandes für Qi Gong & Taijiquan**. Das Gütesiegel gewährleistet eine hochwertige Ausbildung sowie die kontinuierliche Fortbildung als Lehrer.

Der Dachverband setzt sich zudem für die Einhaltung von bestimmten Qualitätskriterien ein. Will man dem Anspruch des Qi Gong & Taijiquan gerecht werden ist es ein natürliches Bedürfnis sich kontinuierlich weiterzubilden und die Praxis zu vertiefen. Es handelt sich um Künste, die ein Leben lang geübt und vertieft werden möchten. Das macht Qi Gong und Taijiquan ungeheuer vielseitig und spannend!

### **Muss ich jeden Tag Qi Gong & Taijiquan üben?**

Das Übungspensum hängt ganz von Ihrer persönlichen Lebenssituation ab und von Ihrem Anspruch. Ist der Alltag dicht bepackt mit Terminen und Verpflichtungen ist es nur eine zusätzliche Bürde, wenn man versucht sich ein Übungspensum aufzuerlegen, welches man nicht einhalten kann. Das frustriert und entmutigt auf Dauer. Das wäre zu schade!

Wenn Sie täglich üben können – wunderbar! Selbst wenn es nur 5 konzentrierte Minuten sind. Wenn Sie daheim gar nicht üben können, dann empfehlen wir zumindest 1 x wöchentlich im Rahmen eines Kurses zu üben. Dieser wird Ihnen im Laufe der Zeit ein wertvoller Anker im Alltag werden, den Sie nicht mehr missen möchten. Im Laufe der Zeit können Sie durch stete Praxis das Gelernte mehr und mehr in Ihren Alltag integrieren, so dass das Üben Ihren gesamten Alltag befruchtet.

### **Warum ist das Üben in der Gruppe so wichtig? Kann ich denn nicht für mich alleine üben oder mit Hilfe von DVDs oder Büchern?**

Unserem Verständnis nach kann man Qi Gong oder Taijiquan nicht aus Büchern oder von DVDs alleine lernen. Aus eigener Erfahrung können wir sagen, dass die Unterstützung und Begleitung durch einen kompetente\*n Lehrer\*in sehr wertvoll und im Grunde unersetzlich ist. Bücher und DVDs sind als zusätzliche geistige Nahrung und Input ergänzend zu empfehlen. Auch das Üben in der Gruppe ist nicht zu ersetzen, hier entfaltet sich ein achtsamer geschützter Raum, in dem wir einander unterstützen und getragen durch die Kraft der Gruppe durch heilsame Prozesse gehen.

Gerade die intensive Praxis in mehrtägigen Seminaren lässt diese Kraft sehr deutlich spürbar werden. Sie können für sich alleine üben, natürlich, aber in einer Gruppe mit der Unterstützung eines Lehrers werden Sie sich leichter tun das „Handwerkszeug“ korrekt zu erlernen, es zu vertiefen und dranzubleiben. Das sind alles wichtige Faktoren für ein wirkungsvolles und heilsames Üben.



**WICHTIG:** für die Teilnehmer\*innen unserer Kurse & Seminare bieten wir qualitativ hochwertig produzierte Lehr-DVDs an, die Sie in den jeweiligen Kursen und Seminaren erwerben können.

### **Ist es empfehlenswert mehrtägige Seminare zu besuchen, wenn man nicht viel Vorerfahrung hat?**

Die Seminare richten sich an alle Interessierte, Sie benötigen keine Vorkenntnisse – lediglich die Bereitschaft sich auf neues unbekanntes Terrain zu begeben und sich von sich selbst überraschen zu lassen. Wir alle lernen miteinander und voneinander. Die Intensivseminare empfehlen sich, wenn man mit der Übungspraxis in die Tiefe gehen möchte oder Qi Gong und Taijiquan intensiv kennenlernen möchte.

### **Warum werden Qi Gong und Taijiquan hier als Bewegungskünste bezeichnet? Was haben Taijiquan und Qi Gong mit Kunst zu tun?**

*„Das Wort Kunst bezeichnet im weitesten Sinne jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist ...Kunst ...ist das Ergebnis eines kreativen Prozesses....Das Kunstwerk steht meist am Ende dieses Prozesses, kann aber seit der Moderne auch der Prozess selbst sein.“  
(aus „Kunst, die ganze Geschichte.“ von Steven Farthing)*

Wir betrachten diese Wege tatsächlich als Künste. Als Praktizierender übt man die Kunst das Leben zu pflegen und statt eines Kunstwerkes oder Ergebnisses, betrachten wir als Dozenten den Prozess selbst als entscheidend – ganz nach dem Zitat von Konfuzius: „Der Weg ist das Ziel.“ Wie der Prozess jedes Einzelnen aussieht lässt sich nicht vorhersagen, denn sie sind individuell sehr unterschiedlich – so wie jeder Mensch einzigartig ist. Uns ist es wichtig einen heilsamen Rahmen zu schaffen, in dem jede\*r Übende\*r sich in seinem ihm/ihr gemäßen Tempo entwickeln darf – ohne Leistungsdruck und Wettbewerb.

Wir freuen uns auf das gemeinsame üben und verbleiben mit herzlichen Grüßen

**Feryal Genç**  
Heilpraktikerin  
Qi Gong Lehrerin & Qi Gong Ausbilderin (DDQT)



**Tom Allhoff**  
Heilpraktiker  
MSc Integrated Healthcare  
Qi Gong Lehrer & Taijiquan Lehrer (DDQT)

**Mehr Info zu den Qi Gong Kursen & Seminaren finden Sie auf [www.daowege.de](http://www.daowege.de)**