

CHAN MI GONG wurde in der Familie des Großmeisters Liu Han Wen überliefert. Die Übungen sind um die 5000 Jahre alt und im Gebiet des heutigen Tibet entstanden. Sie haben ihren Ursprung in schamanischen und tibetisch-buddhistischen Praktiken des Vajrayana Buddhismus.

In den 1970er Jahren wurden die Übungen unter dem Namen Chan Mi Qi Gong öffentlich gemacht. Das chinesische Wort Chan ist im Westen als Zen bekannt und bedeutet „Sitzen in Stille“ oder „Sammlung des Geistes“. Mi steht für „Geheimnis“ und weist auf die tibetische Mi-Schule hin.



Die Durchlässigkeit der Wirbelsäule bildet die Grundlage des Übungssystems. Kennzeichnend sind die sanften, wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule. Sie entspannen und stärken Nervensystem, Gelenke, Muskulatur, innere Organe, Blutkreislauf und das ganze Körpergewebe. Mit geführter Aufmerksamkeit regulieren wir in der Übungspraxis die gesamte Wirbelsäule. Unser Geist wird still und unsere Emotionen kommen zur Ruhe. Durch Visualisierung aktivieren wir das Qi (Lebensenergie) und regen den Qi-Fluss an. So schenkt die Übung innere Klarheit und Kraft. Die aufrichtende Himmel- Erde- Achse macht die Anbindung an die grenzenlosen Kräfte von Himmel und Erde spürbar.

Die Übungsreihen des Chan Mi Gong bauen aufeinander auf. Dabei ergänzen sich stille, weiche bewegte und dynamische Übungen. Im Praktizieren sind die zentralen Aspekte Freude an der Übung, entspanntes Loslassen, Wahrnehmen und Lösen von alten überholten Mustern und Entfaltung der liebevollen Präsenz des eigenen Herzens.

Eine Besonderheit sind die Visualisierung des Qi, die „magischen Laute“ (Mantras) und spezifische Handhaltungen (Mudras). In fortgeschrittener Praxis führt die Methode auf höhere Bewusstseins Ebenen und öffnet uns für die Verbindung und Einswerdung mit dem Kosmos.

CHAN MI GONG

Wirbelsäulen Qi Gong

Kursleiter:innen Ausbildung

Berlin & Hamburg ab April 2025

Leitung: Chris Saleski und Ulla Twenhövel



**Chan Mi Gong ermöglicht
über äußere und innere Bewegung
tiefe Ruhe, Stabilität und Stärkung
der eigenen Lebenskraft.**

AUSBILDUNGSTEAM



Chris Saleski

Ausbildungsleitung
Ausbilderin der Chan Mi Gong Gesellschaft und Mitglied im Ausbildungsgremium
Ausbilderin der DQGG e.V.
Dipl.Päd., Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrende
Praktiziert Qi Gong seit 1983
bambuspraxis.de



Ulla Twenhövel

Ausbildungsleitung
Ausbilderin der Chan Mi Gong Gesellschaft und Mitglied im Ausbildungsgremium
Shiatsu- und Physiotherapeutin, Coach
Visionssuche- und Ritualleiterin nach dem *transformation-in-natura* Ansatz®
Praktiziert Qi Gong seit 1985
chanmigong-im-norden.de



J. Thomas Westphal

Dozent für TCM
Heilpraktiker für 5 Elemente Akupunktur, TCM und Tuina
Lizenzierter Trainer für Pilates, für Atem- und Entspannungstechniken und
Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
Praktiziert Qi Gong seit 2006
heilpraxis-chinesische-medizin.de

AN WEN RICHTET SICH DIE AUSBILDUNG

Entsprechend dem breiten Wirkungsspektrum von Qi Gong kann die Motivation für eine Ausbildung vielfältig sein.

Sie richtet sich an alle, die das Wirbelsäulen Qi Gong tiefgründig erlernen wollen, um Erfahrungen zu sammeln und es zunächst für sich selbst zu nutzen. Dies ist die Grundlage für die Weitergabe und das Unterrichten der Methode.

Die Ausbildung eignet sich ideal für Menschen, die Chan Mi Gong (CMG) bereits kennen, sowie für Qi Gong Lehrer:innen die ihr Spektrum erweitern möchten. Die Ausbildung richtet sich auch an Anfänger:innen. Als Voraussetzung gilt Erfahrung in Körper- oder sogenannter Energiearbeit von mindestens zwei Jahren.

Willkommen sind Menschen, die ► ihre Gesundheit ganzheitlich stärken möchten ► ihren eigenen persönlichen Weg bereichern wollen und inneres Wachstum suchen ► ihr Spektrum im beruflichen Kontext erweitern möchten ► eine bewegte Methode der Achtsamkeit für beruflichen Einsatz erlernen wollen

INHALTE DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung orientiert sich an den allgemeinen Ausbildungsrichtlinien der CMGG e.V. und des DDQT e.V.

Vermittelt werden ► Basiswissen in Qi Gong und Chan Mi Gong ► Basisübung und ausgewählte Übungen des CMG ► Weitere kleine „Bewegte und Stille“ Qigong Übungen ► Einführung in die Fernöstliche Philosophie und Denkweise ► Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin ► Anatomie, Bewegungslehre und medizinische Grundlagen ► Pädagogik und Didaktik für das Unterrichten von CMG

ZIEL DER AUSBILDUNG

Durch kontinuierliche Übungspraxis und die Begleitung und Reflexion in der Ausbildung wird die eigene Übungspraxis vertieft und die Fähigkeit entwickelt, die Basisübungen des CMG fundiert und sicher zu unterrichten. Unser langjährig erfahrenes Team wird die Ausbildungsgruppe dabei begleiten und unterstützen.

- Die Ausbildung lädt Dich ein auf die Reise zu den verborgenen Schätzen des Chan Mi Gong.
- In entspannter Atmosphäre und im lebendigen Austausch mit der Gruppe vertiefst Du Deine Übungspraxis und Du kannst mit Freude lernen.
- Die Chan Mi Gong Praxis verfeinert Deine Wahrnehmung für den eigenen Körper und lässt Dich Gewahrsein im Moment entwickeln.

DETAILS

Umfang & Zeitraum: 276 Stunden in ca. 2,5 Jahren

22 Module, 20 Wochenenden (Sa+So) und zwei verlängerte Wochenenden (Do-So)

Kosten der Ausbildung: Gesamtkosten: 4.945.- € / * Ermäßigung bei Mitgliedschaft in der CMGG e.V.

Zahlungsmodalitäten: Anzahlung vor Ausbildungsbeginn: 450.- €

Ab Ausbildungsbeginn 31 monatliche Raten à 145.- € oder nach Vereinbarung.

Zertifizierung zur Kursleiter:in : schriftliche und praktische Prüfung nach erfolgter Ausbildung und Abgabe einer schriftlichen Hausarbeit (Prüfungsgebühr: 330.- €). Das Abschlusszertifikat qualifiziert zur Leitung von Kursen dieser Methode und ist an die Mitgliedschaft in der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. (CMGG e.V.) gebunden.

Ausbildungsorte: Berlin und Hamburg im Wechsel.

Zwei verlängerte Wochenenden in Tagungshaus auf dem Land.

Information & Anmeldung: Chris Saleski chris.saleski@web.de oder Ulla Twenhövel info@ullatwe.de

Weitere Details finden Sie unter www.bambuspraxis.de und www.chanmigong-im-norden.de

