

## **Taiji Diplomausbildung an der Taiji Schule „Space-2-be“**



### **An wen richtet sich diese Taiji Ausbildung?**

Diese Taiji Ausbildung richtet sich an alle, die an vertiefenden und bewegenden Erfahrungen interessiert sind und diese sinnvoll in ihr Leben integrieren möchten. Taiji ist dabei die Methode, durch welche grundlegende Bewegungs- und Interaktionsprinzipien erlebt und kultiviert werden. Die Bereitschaft, sich regelmässig mit Taiji zu befassen und sich auf neue, wandelbare Bewegungserfahrungen einzulassen, wird vorausgesetzt. Von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taiji (SGQT) anerkannt befähigt diese Ausbildung die AbsolventInnen zur kompetenten Vermittlung von Taiji Formen und Übungen zur Gesundheitsförderung und Bewegungsschulung. Eine Teilnahme am gesamten Ausbildungsgang oder auch eine themenspezifische Vertiefung an einzelnen Wochenenden steht auch all jenen offen, die keinen Diplomabschluss anstreben, sich aber dennoch selbst eine vertiefende Lern- und Entwicklungserfahrung durch Taiji schenken möchten. Vorerfahrungen mit Taiji, Qigong und anderen achtsamen Bewegungsformen, Gesundheitsübungen, Kampfkünsten und Meditationspraktiken können von Vorteil sein, werden aber nicht vorausgesetzt.

**Sich und seinem Umfeld nachhaltig etwas Gutes tun zu wollen,  
sollte der Hauptbeweggrund für diese Taiji Ausbildung sein.**



### Ziele der Taiji Ausbildung

- Kreativität und Neugier beim Erlernen von Bewegungen
- Freude und Bewusstheit im Erleben von Bewegungen
- Achtsamkeit und Integrität in der Verkörperung von Bewegungen
- Sicherheit und Empathie in der Vermittlung von Bewegungen
- Selbsterfahrung und -entfaltung durch ressourcenorientierte Körperarbeit
- vielfältige und wertschätzende Lernerfahrungen in der Gruppe
- sanftes Kräftigen der körperlichen Gesundheit und des geistigen Wohlbefindens
- solides Fachwissen über Taiji in Bezug auf Gesundheit, Meditation, Bewegungsschulung und Kampfkunst in Erfahrung bringen
- Gelerntes nachhaltig in sein eigenes Leben integrieren (Alltagstransfer)



## Leitung der Ausbildung

Als Ergänzung zum meinem Karate-Training habe ich vor über 20 Jahren meinen ersten Taiji-Kurs besucht. Seither habe ich mich auf verschiedenen Ebenen intensiv mit dieser faszinierenden Bewegungskunst befasst. Während meines Studiums in klinischer Psychologie und Sinologie durfte ich Taiji als einen einzigartigen, körperzentrierten Zugang zu inneren Ressourcen kennenlernen. Wie sehr ein regelmässiges Taiji-Training vor Stressbelastungen schützen kann, habe ich im Rahmen meiner Doktoratsarbeit [„Taiji und Stressprotektion“](#) an der Universität Bern wissenschaftlich untersucht und dokumentiert. Auch aus eigener Arbeitserfahrung als Psychologe und Taiji Lehrer in muskuloskeletalen Rehabilitationskliniken und gerontopsychiatrischen Einrichtungen kann ich die regenerative Wirkung von Taiji auf Körper und Geist nur bestätigen.



Um möglichst viele Facetten von Taiji zu erfassen, habe ich umfangreiche Unterrichtserfahrungen mit verschiedenen Menschen – von Kindern bis Hochbetagten; von Auszubildenden bis Unternehmenskadern; von Sportstudenten bis Kampfkunst-Lehrern; von Fachtherapeuten bis postoperativen Patienten – gesammelt und dabei die wesentlichen Bewegungs- und Interaktionsprinzipien studiert. Daneben habe ich mein Verständnis von Taiji, deren Methodik und Didaktik durch Weiterbildungen und Intensivkurse bei verschiedenen Lehrern im In- und Ausland vertieft. Auch im Studium der klassischen Taiji Schriften habe ich einen weiteren vertiefenden Zugang für meine eigene Taiji Übungspraxis gefunden. Für mich ist Taiji ein wunderbarer Weg zur Kultivierung von innerer Kraft, Klarheit und Ausgeglichenheit geworden. Diese wertvolle Bewegungskunst weiterzuvermitteln ist mir eine grosse Freude.

## **Eckdaten zur Ausbildung**

### *Grösse der Ausbildungsgruppe*

min. 5 bis max. 10 Personen

### *Ort der Ausbildung*

Ausbildungsort ist die Taiji Schule Aarau, Sonnmatweg 6, 5000 Aarau.

Die Intensivtage finden an einem Seminarort in den Schweizer Bergen statt.

### *Zeitraum und Umfang der Diplomausbildung*

- Taiji KursleiterIn (K): drei Jahre (Feb. 2021 bis Feb. 2024) → 378 Stunden  
pro Ausbildungsjahr: 8 Wochenenden à 12 Unterrichtsstunden und 5 Intensivtage mit insgesamt 30 Unterrichtsstunden
- Taiji LehrerIn (L): zwei Jahre (April 2024 bis April 2026) → 168 Stunden  
pro Weiterbildungsjahr: 3 Wochenenden à 12 Unterrichtsstunden und 2 x 4 Intensivtage mit insgesamt 48 Unterrichtsstunden

### *Kosten der Ausbildung*

- Die Kosten für die Kursleiterausbildung (K) betragen CHF 7'875.- (CHF 2'625.- pro Jahr).
  - Die Kosten für die Lehrerausbildung (L) betragen CHF 3'500.- (CHF 1'750.- pro Jahr).
- Darin enthalten sind die Kosten für den Fachunterricht, die Lernunterlagen und die Abschlussprüfung. Individuelle Verpflegungs-, Reise- und Unterkunftskosten sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten und müssen von den Teilnehmenden selbst bezahlt werden. Für Teilnehmende mit einem längeren Anreiseweg besteht an den Wochenenden die Möglichkeit vor Ort zu übernachten.



## **Anforderungen für einen von der SGQT anerkannten Diplomabschluss**

### *Übungserfahrung*

- möglichst tägliches Üben während der ganzen Ausbildungszeit (eine fortlaufende Dokumentation der eigenen Übungserfahrungen in einem Übungsjournal wird empfohlen)
- jährliche Dokumentation der Übungserfahrungen im Erfahrungsbericht
- jährliche Besprechung der Übungserfahrungen im Rahmen eines Standortgespräches mit der Ausbildungsleitung

### *Unterrichtstätigkeit für Taiji KursleiterInnen (K)*

- 20 eigene, selbstständig vorbereitete, geleitete und dokumentierte Unterrichtsstunden durchführen
- davon dürfen max. 5 Stunden unter Supervision der Ausbildungsleitung, als Assistenz oder in Übungsgruppen durchgeführt werden

### *Unterrichtstätigkeit für Taiji LehrerInnen (L)*

- 2-jährige Unterrichtserfahrung
- insgesamt mind. 180 geleitete Unterrichtsstunden

### *Praktische Kompetenzen*

Die Kenntnisse über Grundhaltung, Ausrichtung, Anwendung, Bewegungs- und Interaktionsprinzipien werden anhand folgender Ausbildungsinhalte vermittelt

- Taiji Grundlagenübungen (Jibengong) (K)
- 5-Lösungsübungen (Songshen Wufa) nach Huang Xingxian (K)
- Bewegtes Stehen (Taiji Zhi) (K)
- Stilles Stehen (Zhanzhuang Qigong) (K)
- 5-Elemente-Form nach Chungliang Al-Huang (K)
- 37er Taiji Handform im Yang-Stil nach Zheng Manqing (K)
- 64er Taiji Langstockform im Yang-Stil nach Liang Dongcai (K)
- Taiji Partnerübungen (Tuishou) (K + L)
- Sanfen Quaiquan – Quick Fist nach Huang Xingxian (L)
- Taiji Bang Kurzstockform (L)
- 7-Sterne Taiji Neigong Handform (L)
- 10 Vortrefflichkeiten – Neigong Übungen nach Wang Xiaolun (L)

### *Theoretische Kompetenzen*

Im Rahmen der Ausbildung werden folgende Taiji-relevante Kenntnisse möglichst erlebnisorientiert vermittelt:

- verschiedene Beweggründe und Ziele im Taiji
- geschichtlicher Hintergrund und philosophische Grundlagen von Taiji
- verschiedene Taiji Stilrichtungen
- Kenntnisse über die klassischen Taiji Schriften und die darin erörterten zentralen Begriffe und Leitgedanken resp. Prinzipien im Taiji
- Grundkenntnisse der TCM (Lehre von Yin Yang, drei Schätzen, fünf Wandlungsphasen, zwölf Leitbahnen)
- auf die Taiji Praxis bezogene Kenntnisse in Anatomie und Physiologie

### *Pädagogische Kompetenzen*

Wissen über methodisch-didaktisches Vorgehen im Unterricht von Gruppen, gruppendynamische Prozesse und kommunikationsrelevante Aspekte wird vermittelt anhand von:

- begleiteter Reflexion des eigenen Lernprozesses und der eigenen Lehr-erfahrungen
- gezielten Gruppenübungen im Rahmen von Unterrichtseinheiten mit fachdidaktischem Schwerpunkt

### *Kompetenznachweise für Taiji KursleiterInnen*

- Praktischer Teil: a) Kurzvortrag / Präsentation (max. 20 min) über Bezug von Taiji zu eigenen Lebensinhalten und b) Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit
- Theoretischer Teil: a) jährliche Erfahrungsberichte und b) schriftliche Abschlussprüfung

### *Kompetenznachweise für Taiji LehrerInnen*

- Praktische Prüfung: Vorbereitung, Durchführung und Reflexion einer Unterrichtseinheit
- Theoretische Prüfung: schriftliche Abschlussarbeit

**Haftung:** Versicherung und Haftung liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden.

## **Geplante Durchführungsdaten für das erste und zweite Ausbildungsjahr**

**2021** – 20./21. Februar; 27./28. März; 17./18. April; 15./16. Mai; 26./27. Juni; 4. bis 8. August (= Intensivtage); 11./12. September; 16./17. Oktober; 27./28. November

**2022** – 19./20. Februar; 26./27. März; 16./17. April; 14./15. Mai; 25./26. Juni; 10. bis 14. August (= Intensivtage); 10./11. September; 15./16. Oktober; 26./27. November

Ein detaillierter Ausbildungsplan ist dem nachfolgenden Anhang 1 zu entnehmen.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung zur Taiji Ausbildung erfolgt im Anschluss an ein gemeinsames Orientierungsgespräch mit der Abgabe des Anmeldebogens (siehe Anhang 2).

Anmeldeschluss ist der 31. Januar 2021.

## **Kontakt und weitere Infos**

Dr. phil. Marko Nedeljković

Winkelriedstrasse 51

5430 Wettingen

+41 78 734 82 43

[www.space2be.ch](http://www.space2be.ch) / [info@space2be.ch](mailto:info@space2be.ch)



*Anhang 1***Ausbildungsplan für angehende Taiji Kursleitende und Lehrende**

Die ersten drei Ausbildungsjahre führen beim Erfüllen aller Leistungsnachweise zum vom Berufsverband anerkannten Diplomabschluss ,Taiji KursleiterIn SGQT'. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, sich im Rahmen des vierten und fünften Ausbildungsjahres zum / zur Taiji LehrerIn SGQT weiterzubilden. In ihrer Struktur ist die Ausbildung integrativ, d.h. über den gesamten Ausbildungszeitraum hinweg sowohl vertiefend als auch aufbauend. Der rote Faden, welcher alle unten aufgeführten Ausbildungsinhalte durchwebt und über diese hinaus wirken darf, das sind die Taiji-Bewegungs- und Interaktionsprinzipien. Als meine Aufgabe sehe ich es, allen Teilnehmenden das Material für den roten Faden in ihre Hände zu geben und sie beim Spinnen ihres eigenen Fadens anzuleiten und zu begleiten. Die Arbeit mit dem Faden muss aber von jedem und jeder selbst getan werden. Somit sei von Anbeginn an auf die zentrale Bedeutung des regelmässigen eigenen Übens und Vertiefens der Ausbildungsinhalte hingewiesen. Denn nur dadurch kann eine Verkörperung von Wissen stattfinden. Verkörpertes Wissen ist gelebtes Wissen. Erst dann wirkt Taiji nicht nur in einem selbst sondern auch durch einen selbst. Dies erachte ich als essenziell für eine kompetente Vermittlung von Taiji.

**Wichtig:** Diese Ausbildung richtet sich in erster Linie an all jene, die sich selbst durch Taiji eine vertiefende Lern- und Entwicklungserfahrung schenken möchten und auf dieser Basis ihr Wissen und Können als vom Berufsverband anerkannte Lehrpersonen kompetent weitervermitteln möchten. Sofern es noch freie Teilnahmeplätze hat, steht nach vorgängiger Absprache eine Teilnahme am gesamten Ausbildungsgang oder auch eine themenspezifische Vertiefung an einzelnen Wochenenden auch all jenen offen, die keinen Diplomabschluss anstreben, sich aber persönlich durch Taiji weiterbilden möchten. Diese Offenheit und Inklusivität des Ausbildungsgefässes für alle intrinsisch motivierte Teilnehmende ist mir ein Anliegen, zumal dadurch gegenseitig bereichernde Lernerfahrungen und Austauschmöglichkeiten angeregt werden. Daneben gibt es auch regelmässige Zeitfenster und einzelne Wochenenden zu Themen (z.B. Fachdidaktik, Standortgespräche, Prüfungsvorbereitung), welche nur die Ausbildungsgruppe betreffen.



Organisatorisches: Verpasste Ausbildungswochenenden können stundenmässig in fortlaufenden Wochenkursen oder auch an zusätzlich angebotenen Taiji-Wochenenden vor- bzw. nachgeholt werden. Bereits besuchte Seminare können angerechnet werden. Die Ausbildungskosten sind vor Beginn des jeweiligen Ausbildungsjahres zu überweisen.

### *1. Ausbildungsjahr zum / zur Taiji KursleiterIn (1. Jahr)*

Im ersten Ausbildungsjahr liegt der Schwerpunkt auf das Kennenlernen grundlegender Bewegungsprinzipien durch das Erlernen der Bewegungsabläufe der Taiji Grundlagenübungen und Formen. Nebst der Vermittlung von methodischen Kompetenzen wird der Entwicklung einer eigenen Übungspraxis besonders grosse Aufmerksamkeit geschenkt.

Zu den Lerninhalten zählen:

- Erlernen von Taiji Grundlagenübungen, Songshen Wufa, Taiji Zhi, 5-Elemente Taiji Form, 37er Taiji Handform im Yang-Stil
- Erlernen von Taiji Partnerübungen (Tuishou) sowohl in spielerisch freier als auch in choreografischer Form (single hands, single shoulder, double shoulder)
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis sowohl als Einzel- wie auch als Gruppentraining
- Vertraut werden mit der Geschichte, den philosophischen Grundlagen, den Bewegungs- und Interaktionsprinzipien und den verschiedenen Beweggründen und Zielen im Taiji

<b><i>Datum *</i></b>	<b><i>Inhaltliche Schwerpunkte *</i></b>
20./21. Februar 2021	Taiji-Grundlagenübungen, 5-Elemente-Form
27./28. März	Taiji-Grundlagenübungen, 5-Elemente-Form, Songshen Wufa <i>(diese Inhalte werden in den folgenden Wochenenden fortlaufend repetiert)</i>
17./18. April	1. Teil der 37er Form, Tuishou (single hands)
15./16. Mai	1. Teil der 37er Form, Tuishou (single shoulder)
26./27. Juni	1. + 2. Teil der 37er Form, Tuishou (double shoulder)
4. bis 8. August <i>(= Intensivtage)</i>	Taiji-Grundlagenübungen, 5-Elemente-Form, Songshen Wufa 1. + 2. Teil der 37er Form, Tuishou, Taiji-Theorie
11./12. September	1. + 2. + 3. Teil der 37er Form, Tuishou (alle Patterns)
9./10. Oktober	1. + 2. + 3. Teil der 37er Form, Tuishou (alle Patterns)
27./28. November	1. + 2. + 3. Teil der 37er Form, Tuishou (alle Patterns)

*\* unvorhergesehene Änderungen im Programm vorbehalten*

## 2. Ausbildungsjahr zum / zur Taiji KursleiterIn (2. Jahr)

Im zweiten Ausbildungsjahr wird das Erlernen der Abläufe aller Taiji Bewegungsformen, welche im Rahmen der Kursleiterausbildung vermittelt werden, weitgehend abgeschlossen. Die im ersten Jahr gelernten Übungsformen werden vertieft und im Rahmen von ersten Unterrichtserfahrungen didaktisch reflektiert.

Zu den Lerninhalten zählen:

- Vertiefen der bisher gelernten Taiji Bewegungsformen
- Erlernen der 64er Taiji Langstockform
- Vertiefen und Erweitern der Taiji Partnerübungen (round hands, swinging arms)
- Festigung der eigenen Übungspraxis
- Sammlung und Reflektion erster Unterrichtserfahrungen innerhalb und ausserhalb der Ausbildungsgruppe
- Erwerben von Grundkenntnissen über die Yin Yang Lehre, die drei Schätze, die fünf Wandlungsphasen und die zwölf Leitbahnen in der TCM und deren Bezug zum Taiji

<b>Datum *</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte *</b>
19./20. Februar 2022	Vertiefen der bisher gelernten Taiji Bewegungsformen <i>(gilt auch für alle nachfolgenden Wochenenden)</i> , Langstock Grundlagen
26./27. März	Taiji Langstockform 1. Teil, Tuishou (swinging arms)
16./17. April	Taiji Langstockform 1. Teil, Tuishou (swinging arms)
14./15. Mai	Taiji Langstockform 2. Teil, Tuishou (round hands)
25./26. Juni	Taiji Langstockform, Tuishou (round hands)
10. bis 14. August <i>(= Intensivtage)</i>	alle bisher gelernten Bewegungsformen mit Fokus auf Taiji-Grundlagenübungen, Songshen Wufa und Taiji Zhi, Taiji-Theorie
10./11. September	Fokus: 5-Elemente Form, Taiji Grundlagenübungen, Taiji Zhi
15./16. Oktober	Fokus: 37er Form, Songshen Wufa, Theorie (TCM, Anatomie)
26./27. November	Fokus: Taiji Langstock, Theorie (Taiji Geschichte + Klassiker)

*\* unvorhergesehene Änderungen im Programm vorbehalten*

### 3. Ausbildungsjahr zum / zur Taiji KursleiterIn (3. Jahr)

Im dritten Ausbildungsjahr liegt der Schwerpunkt auf dem Vertiefen und dem Vermitteln der gelernten Taiji Bewegungsformen.

Zu den Lerninhalten zählen:

- Vertiefen der gelernten Taiji Bewegungsformen
- Vertiefen und Erweitern der Taiji Partnerübungen (open-close, sandwich)
- Pflege der eigenen Übungspraxis
- Verankerung ausgewählter Ausbildungsinhalte im eigenen Leben
- Sammlung und Reflexion weiterer Unterrichtserfahrungen innerhalb und ausserhalb der Ausbildungsgruppe
- Praktisches Kennenlernen verschiedener Taiji-Stilrichtungen
- Aneignen von pädagogischen und fachdidaktischen Kompetenzen für das eigene Taiji Unterrichten von Anfängern bis leicht Fortgeschrittenen
- Erwerben von für die Taiji Praxis relevantes Fachwissen in Anatomie und Physiologie

<b>Datum *</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte *</b>
18./19. Februar 2023	Vertiefen der bisher gelernten Taiji Bewegungsformen (gilt auch für alle nachfolgenden Wochenenden) , Tuishou (sandwich)
25./26. März	Tuishou (open-close)
15./16. April	Fokus: 37er Form, Taiji Zhi
13./14. Mai	Fokus: Taiji Langstockform
24./25. Juni	Fokus: Integration + Transfer in persönlichen Alltag
9. bis 13. August (= Intensivtage)	alle bisher gelernten Bewegungsformen mit Fokus auf Songshen Wufa, Taiji-Theorie, Didaktik-Themen
16./17. September	Fokus: Bewegungs- und Interaktionsprinzipien
21./22. Oktober	Fokus: Prüfungsvorbereitung
25./26. November	Prüfungswochenende

*\* unvorhergesehene Änderungen im Programm vorbehalten*

### *1. Ausbildungsjahr zum / zur Taiji LehrerIn (4. Jahr)*

Im ersten Jahr der Taiji Lehrerausbildung liegt der Schwerpunkt auf dem weiteren Vertiefen der bereits gelernten und dem Erlernen von zwei neuen Taiji Formen. Dadurch werden sowohl die eigenen Wahrnehmungs- und Bewegungskompetenzen gefördert als auch das fachdidaktische Repertoire erweitert. Ausserdem wird der Bezug von Taiji zur Kampfkunst vertieft.

Zu den Lerninhalten zählen:

- Vertiefen der bereits gelernten Taiji Bewegungsformen einschliesslich der Taiji Partnerübungen
- Erlernen der schnellen Faustform (Quick Fist)
- Erlernen der Taiji Bang Kurzstockform
- Erweitern und Vertiefen von kampfkunstbezogenen Aspekten im Taiji
- Pflege der eigenen Übungspraxis
- Integration weiterer Interaktionserfahrungen innerhalb und ausserhalb der Ausbildungsgruppe
- Erweitern von pädagogischen und fachdidaktischen Kompetenzen für den Unterricht mit verschiedenen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen mit und ohne körperlichen und kognitiven Einschränkungen)

### *2. Ausbildungsjahr zum / zur Taiji LehrerIn (5. Jahr)*

Im zweiten Jahr der Taiji Lehrerausbildung liegt der Schwerpunkt auf der inneren, körperbasierten Bewusstseinsarbeit (Neigong). Durch diese wird die Verfeinerung der bereits entwickelten Bewegungs- und Interaktionskompetenzen gefördert und Zugänge zu innerem Wissen zunehmend bewusst erleb- und nutzbar gemacht.

Zu den Lerninhalten zählen:

- Vertiefen der bereits gelernten Taiji Bewegungsformen einschliesslich der Taiji Partnerübungen
- Erlernen der 7-Sterne Taiji Neigong Handform und weiterer Neigong Übungen
- Kultivierung von Körperkompetenz durch innere, körperbasierte Bewusstseinsarbeit
- Pflegen und Ernten in der eigenen Übungspraxis
- Integration weiterer Interaktionserfahrungen innerhalb und ausserhalb der Ausbildungsgruppe

Anhang 2

**Anmeldebogen zur Taiji Ausbildung**

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Email- Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon (Handy / Festnetz): \_\_\_\_\_

Meine Motivation zur Taiji Ausbildung:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Über diese Besonderheiten zu meiner gesundheitlichen, meiner beruflichen, sozialen und / oder meiner persönlichen Lebenssituation möchte ich die Ausbildungsleitung informieren:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das wünsche ich mir für die Zeit während meiner Taiji Ausbildung:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Ausbildungsunterlagen studiert habe, mich mit diesen einverstanden erkläre und alle Fragen im vorliegenden Anmeldebogen aufrichtig beantwortet habe. Hiermit melde ich mich für die dreijährige Ausbildung zum Taiji Kursleiter an.

---

Ort / Datum

---

Unterschrift