



**Zertifikat  
zur Vorlage bei den Krankenkassen**

(Anerkennung als Kursleiter entsprechend §20 Abs. 1 SGB V Primärpräventionsmaßnahmen.  
Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen Stressbewältigung/ Entspannung)

**Herr Jürgen Schlüter**

wurde im Dachverband und in dessen Lehrinstitut Tai Chi Zentrum Hamburg e. V.  
(Qualitätssiegel Weiterbildung HH e. V.) von 09.03.2020 bis 19.08.2022 zum Qigong-Lehrer  
ausgebildet. Das Zertifikat beinhaltet die Qualitätsstandards des Dachverbandes und ist  
bundesweit gültig.

**Qigong: Mehr als 300 Unterrichtseinheiten  
(Seminarbausteine bewegtes/ unbewegtes Qigong)**

Es wurden 60 Fortbildungspunkte für Pflegeberufe attestiert  
(gemäß Absprache mit der freiwilligen Registrierung für Pflegende).

Es erfolgt zudem Teilnahme an Fortbildungen im Dachverband zur Lizenzverlängerung.  
Das Tai Chi Zentrum, Fachschule des Dachverbandes, empfiehlt daher die Anerkennung.  
Rückfragen gern unter (040) 2102123 oder [s.langhoff@tai-chi-zentrum.de](mailto:s.langhoff@tai-chi-zentrum.de)

**Bereiche des Unterrichts:**

- Theorie
- Praxis
- Üben in der Gruppe

**Inhalte des Unterrichts:**

- Ganzheitliche Gesundheitsprogramme des Ostens, Qigong Prinzipien, Evidenzbasierung, Qi-Kritik
- Atemtechniken (6 Übungen)
- Dehnung & Lockerung (20 Übungen): Arme, Beine, Rumpf, Ganzkörper
- Stehen wie ein Pfahl (22 Übungen): Gelenke-Öffnen, Wu-Chi, Tai-Chi, Ball halten, Sonne-Mond, Chen-Stehen Baum-Stehen (10 x) Himmel-Erde-Mensch, Bagua, Steinpfeiler (4x)
- Seidenweber-Übungen (16 Übungen): Hände-Drehen, Schultern-Kreisen (2x), Hüftgelenke-Kreisen (2x), Handgelenke (2x), Großer Aufwärtskreis (2x), Liegende-Achten, Basiskreis. Aufwärts und abwärts, Kombinationen (4x), Shun-Ni-Erklärung.
- Lehrproben und Supervision

*Dr. Langhoff*

Datum: 20.08.2022 Dr. Stephan Langhoff, Ausbildungsleitung

