



Österreichische QIGONG Gesellschaft  
**QIGONG AUSBILDUNG**

Goldegger Schule  
nach Dr. Gerhard Wenzel



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





## QIGONG – EIN HERZENSWEG

**Qigong ist ein sanfter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele bewegt. Achtsames Tun und Sein führen uns zu Ruhe, Freude und Lebendigkeit und einem liebevollen Umgang mit uns selbst und anderen. Die Goldegger Qigong Schule nach Dr. Gerhard Wenzel lässt uns Qigong von Herz zu Herz in Theorie und Praxis erleben und erfahren.**

### AUSBILDUNGSWEG

Die Ausbildung beginnt mit einer einjährigen Vorbereitung, bestehend aus drei Wochenend-Kursen, in denen vor allem die Übungsreihe der BAFAN-HUANGONG und das sogenannte „Qigong Gehen“/ XIANGSHENFA vorgestellt werden sowie eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erfolgt.

Die Seminare dieses Vorbereitungsjahres dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und als Entscheidungshilfe, ob die angebotene Ausbildung den Vorstellungen der InteressentInnen entspricht. Da die drei Seminare aufbauend gestaltet sind und jedes der Seminare von unterschiedlichen LehrerInnen der Ausbildung geleitet wird, empfehlen wir alle drei Termine wahrzunehmen. Ein verspäteter Eintritt in das Vorbereitungsjahr ist jedoch nach Rücksprache möglich.

Vorkenntnisse im Qigong sind von Vorteil, jedoch keine Bedingung. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zur regelmäßigen Übungspraxis und das Einlassen auf den persönlichen Prozess.

Die Qigong Ausbildung der Österreichischen QIGONG Gesellschaft/ÖQGG dauert drei Jahre, pro Ausbildungsjahr finden sieben Wochenend-Kurse (Freitag bis Sonntag, von September bis Juni des Folgejahres) statt. Die gesamte Ausbildungsdauer in Theorie und Praxis umfasst 400 Stunden. Darüber hinaus wird empfohlen, zur Vertiefung an zusätzlichen Seminaren der ÖQGG teilzunehmen.

### ABSCHLUSSPRÜFUNG MIT DIPLOM

Um das Diplom zum/zur dipl. Qigong-LehrerIn der Österreichischen QIGONG Gesellschaft zu erhalten ist nach dem dritten Ausbildungsjahr eine umfassende Prüfung in Theorie und Praxis über den gesamten Ausbildungsinhalt positiv zu absolvieren.

## INTERESSENTINNEN 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. Dieser Stufenweg folgt einer natürlichen Entwicklung des Erlernens von Qigong. Dabei wird im Sinne des „Wachsens am Vertrauten“ besonders darauf Wert gelegt, ausgewählte Übungen zu wiederholen und zu verinnerlichen.

### FORTBILDUNG NACH DEM DIPLOM

Zur Vertiefung und Erweiterung der erworbenen Kenntnisse empfehlen wir, nach der Abschlussprüfung zum/zur diplomierten Qigong-LehrerIn der ÖQGG die regelmäßig angebotenen Fortbildungen zu besuchen.

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

### ORT & ZEIT

Die Ausbildung findet im Schloss Goldeg im Pongau/Salzburg statt. Beginn der dreitägigen Ausbildungs-Seminare (Fr. bis So.) ist um 10 Uhr, der zweitägigen Vorbereitungsseminare (Sa. und So.) um 9 Uhr. Alle Kurse enden am Sonntag gegen 14 Uhr. Bitte mitnehmen: bequeme Übungskleidung sowie Sitzkissen und Decke. Tonaufnahmegeräte sind möglich, Videoaufnahmegeräte sind nicht erwünscht.

### TERMINE VORBEREITUNGSJAHR

4. - 5. Oktober 2025  
31. Jänner - 1. Februar 2026  
13. - 14. Juni 2026

### INFORMATION & ANMELDUNG

Eva Steinlechner, 0664/9326370  
[lehrausbildung@qigonggesellschaft.at](mailto:lehrausbildung@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

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

### 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
- XIANGSHENFA – Nieren-Qi-stärkendes Gehen
- QIANGXINFA – 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- MODUS

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 die erarbeiteten Theorieinhalte sowie über die Inhalte der Übungspraxis in Bezug auf die Vermittlung der Übungen statt.

Nach drei Jahren wird die Ausbildung mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung mit einem Diplom der Österreichischen QIGONG Gesellschaft abgeschlossen. Danach wird die Teilnahme an jährlichen, vertiefenden Fortbildungen empfohlen.



## AUSBILDUNGSKOSTEN

Die Kosten für das Vorbereitungsjahr betragen EUR 400,- und sind gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Beginn des ersten Seminars zu überweisen.

Die Kosten für die dreijährige Qigong Ausbildung betragen EUR 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 Raten möglich.

Für die Dauer der Ausbildung werden die TeilnehmerInnen Mitglieder der Österreichischen QIGONG Gesellschaft (Mitgliedsbeitrag EUR 28,-/Jahr). Als Mitglieder können sie sämtliche Seminare und Veranstaltungen der ÖQGG zu ermäßigten Preisen besuchen, erhalten die Mitgliederzeitschrift „Periodikum“ und Zugang zum Ausbildungsbereich auf der Website der ÖQGG.

Nach Abschluss der Ausbildung mit dem Diplom steht ihnen die Website auch als Plattform zur Veröffentlichung eigener Kurse als Qigong-LehrerIn zur Verfügung.

Das Buch „Im Fluss des Lebens - der Entwicklungsweg im Qigong“ von Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh wird als Ausbildungsunterlage verwendet und kann direkt in der Ausbildung erworben werden.

### STIPENDIUM

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, bei der Österreichischen QIGONG Gesellschaft um ein Stipendium anzusuchen. Das Stipendium muss jedes Jahr bis spätestens Oktober des jeweiligen Ausbildungsjahres von Neuem beantragt werden.

### BANKVERBINDUNG

IBAN: AT48 2040 4000 4339 2240

Lautend auf: Qigong Ausbildung der ÖQGG

# QIGONG AUSBILDUNG

## GOLDEGGER SCHULE NACH DR. GERHARD WENZEL

### GRÜNDER DER AUSBILDUNG



Dr. med. GERHARD WENZEL beschäftigte sich als praktischer Arzt fast 40 Jahre mit fernöstlicher Philosophie & Medizin. Studium der TCM in Österreich und in China, mehrjährige Qigong Ausbildung (Prof. Chen/Wuhan, Prof. Cong/Fuzhou). 1991 gründete Dr. Wenzel die Österreichischen QIGONG Gesellschaft/ÖQGG. Er leitete die Qigong Ausbildung und verfasste die Fachbücher „QIGONG Quelle der Lebenskraft“ und „Im Fluss des Lebens - Der Entwicklungsweg im Qigong“, letzteres gemeinsam mit Co-Autor



Mag. NORBERT HERWEGH, Heilpraktiker in München mit Schwerpunkt TCM, Akupunktur, Homöopathie, Qigong und ANMO Selbstmassage. Er war lange Zeit Vizepräsident der ÖQGG und hat rd. 25 Jahre gemeinsam mit Dr. Wenzel die Qigong Ausbildung getragen.

Seit 2020 wird die Qigong Ausbildung wie auch die Fortbildung vom LehrerInnenteam der Österreichischen QIGONG Gesellschaft geleitet.

### LEHRERINNENTEAM FÜR THEORIE UND PRAXIS

THEORIE: Traditionelle Chinesische Medizin und Philosophie im Qigong



**DR. PETER WUTTE**  
Graz, seit 2005 Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG, Humanmediziner in freier Praxis seit 1985, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel, seit 30 Jahren regelmäßige Fortbildungen in TCM, klassischer Akupunktur, Systemdiagnostik und ganzheitlicher Zahnheilkunde.

PRAXIS: Übungsvermittlung BA FAN HUAN GONG und XIANGSHENFA



**SIGGIE PLENK**  
Mühlbach am Hochkönig, Dipl. Qigong-Lehrer 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 Fortbildungseminaren.

THEORIE: Traditionelle Chinesische Medizin, Lebendige Ernährung nach den Fünf Elementen



**MAG. CLAUDIA KATHARINA PARTL**  
Kärnten, Dipl. Qigong-Lehrerin 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 BA FAN HUAN GONG und XIANGSHENFA; Organisation Ausbildung



**HANS TAUTERMANN**  
St. Johann/Pg., Salzburg, seit 1998 Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel. Qigong-Unterricht seit 1999 (mit Vater Werner Tautermann bis 2012) und seit 2002 im Rahmen der Qigong Ausbildung der ÖQGG.

PRAXIS: Theorie in der Praxis; Vertiefende Dantianübungen



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

PRAXIS: Vertiefendes Üben mit Tönen und Klängen; Organisation Ausbildung



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

### ORGANISATION

ANMELDUNG UND INFORMATION der Qigong Ausbildung und Fortbildung



**EVA STEINLECHNER**  
St. Johann/Pg., Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG seit 2002. Ausbildung in der Schule des Herzens bei Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh. dreijährige Ausbildung erweitertes Qigong; Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Kursleiterin seit 2002, in großer Freude mit Senioren.

ANSPRECHPARTNERIN für Belange der Österreichischen QIGONG Gesellschaft



**ANGELIKA STAHL**  
Laufen/Oberndorf Sbg.Land; Dipl. Qigong-Lehrerin 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.

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



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

PRAXIS: Wahrnehmung, Vertiefendes Üben, Herzübung; Organisation Fortbildung



**PIA UNGER**  
Mondsee/OÖ, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG seit 1996, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel. Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Thalgau, zahlreiche Weiterbildungen bei verschiedenen Lehrern. Verbindung von Körperarbeit und Energiearbeit - das Spüren und Wahrnehmen unseres Selbst und dessen was uns umgibt.

PRÄSIDENTIN der Österreichischen 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; laufende Fortbildungen. Kursleiterin seit 2002, davon 16 Jahre für onkologische Patienten.



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

Qigong Ausbildung der Österreichischen QIGONG Gesellschaft, Goldegger Qigong Schule nach Dr. Gerhard Wenzel, gültig ab 2025



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

Qigong Ausbildung der Österreichischen QIGONG Gesellschaft, Goldegger Qigong Schule nach Dr. Gerhard Wenzel, gültig ab 2025

Herausgeber: Österreichische QIGONG Gesellschaft, Hofmark 1, 5622 Goldegg; [info@qigonggesellschaft.at](mailto:info@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 2025 bis auf Widerruf. Fotos: Ágnes Kombacher, Gerhard Stock, Bernhard Payerhofer, fotolia, ÖQGG.