

Modul	Antal undervisningsgange af 3 timer	Tema		CQU Hold 25-27 Live / Online Mandage kl. 16.00-19.00
		Teori	Øvelser	
1	2	Fra QP -> QIT, 3 formål og mål, Parametre - 4 for deltageren & i fagsprog, 7 roller og egenskaber for en dygtig Qigong instruktør.	Basis Qigong	Uge 37 - 12/9-14/9-25 - Livedage
3	2	UVPL 4 did. (løvelsesniveau) dit vigtigste redskab	Basis Qigong, Wuji Stance, Qigong Åndertræt, 3 Benbevægelser (3BB), Wuji Stance - Individuel justering	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
8	2	TCM, forskellige energiprocesser og særlige punkter i TCM og DAO, Yi Intention	Basis Qigong	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
4	2	Peakperformance	Stressrelease og grounding øvelser og du instruerer dine studiekammerater i en basis Qigong øvelse	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
Strudie-gruppe				Uge 38+39
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 40 - 29/9-25
Strudie-gruppe				Uge 42
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 43 - 20/10-25
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 45 - 3/11-25
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 47 - 17/11-25
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 49 - 1/12-25
2	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik - Spørgtme. med Ellen	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 51 - 15/12-25
Strudie-gruppe				Uge 52+1
3	1	UVPL - de fire didaktiske spørgsmål til øvelser.	4 parametre - Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18	Uge 2 - 5/1-26
3	1	UVPL 4 did. (sæson)projekt/hold - vi har dækket enkeltøvelse og den anbefaler jeg, at du gør for hver øvelse) Hvad er Qi, Yin og Yang og skabelsen - kosmologisk. Grundelementer - programlægningskitse DAO skabelsen	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 4 - 19/1-36
3	1	UVPL 4 did. (session) Grundelementer - programlægningskitse grundtanke DAO/Vejen - Tiger-Tiger, 3WU	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 6 - 2/2-26
3	1	UVPL 4 did. (begynderQIT-program) Grundelementer (tale opgave m UVVA)	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 8 - 16/2-26
3	1	UVPL 4 did. Grundelementer tale opgave/dit projekt	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 10 - 2/3-26
3	1	UVPL - International Qigong dag - øve programmer 4 did. Grundelementer tale opgave/dit projekt	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 12 - 16/3-26
Strudie-gruppe				Uge 14 (før Påske)
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater i et IQD program	Uge 16 - 13/4-26
5	1	Fascia - basis	Qi Massage: The Shakeout/Universet Ryster	Uge 18 - 27/4-26
5	1	Fascia - basis	Qi Massage: Stræk	Uge 20 - 11/5-26
5	1	Fascia - basis	Qi Massage: Rotationsøvelser	Uge 22 - 25/5-26
Strudie-gruppe				Uge 24 (2. Pinsedag)
5	1	Fascia - basis	Qi Massage - Fascia	Uge 26 - 22/6-26
Hele juli uden undervisning				Uge 27-30
5	1	Fascia - basis	Qi Massage - Fascia	Uge 33 - 10/8-26
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 35 - 24/8-26
6	1	Fascia - (KFØ) samt Nervus Vagus og m. Psoas - triggere for stress (L2) - hvad er stress?	Kejserens foryngende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 37 - 7/9-26
6	1	Fascia - (KFØ) samt Nervus Vagus og m. Psoas - Polyvagat teori	Kejserens foryngende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 39 - 21/9-26
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori	Kejserens foryngende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 41 - 5/10-26
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori, MBM og CIH i Kolibri Qigong	Kejserens foryngende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 43 - 19/10-26
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori, MBM og CIH i Kolibri Qigong	Kejserens foryngende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 45 - 2/11-26
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 47 - 16/11-26
3	1	UVPL 4 did. Grundelementer tale opgave/dit projekt	Spørgsmål til UVPL og øvelser vi har været igennem.	Uge 49 - 30/11-26
7	1	Om at gå fra QIT til Cert - 3 parametre + ekstra dimension, 3 mål og formål, 7 roller (ikke terapeut, blot effekten) 7 personlighedstyper i Qigong - Type #1-2	Stances, Walking Qigong, Silkeøvelserne	Uge 51 - 14/12-26
Strudie-gruppe				Uge 52+53
7	1	7 personlighedstyper i Qigong - Type #3-4	Stances, Walking Qigong, Silkeøvelserne	Uge 1 - 4/1-27
7	1	7 personlighedstyper i Qigong - Type #5-6	Silkeøvelserne #1-5	Uge 3 - 18/1-27
7	1	7 personlighedstyper i Qigong - Type #1-7	Silkeøvelserne #1-5	Uge 5 - 1/2-27
Strudie-gruppe				Uge 7
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 9 - 1/3-27
8	1	Intro TCM, 5 elementer og DAO - Medicinsk Qigong - boost immunforsvar fra QP, Yi og "når så" og tidsbegrebet - mindfulness.	De fem elementer som bevægelse - De fem årstider #1-5, De seks helende lyde	Uge 11 - 15/3-27
Strudie-gruppe				Uge 13 (2. Påskedag)
8	1	TCM, 3 ud af 5 elementer og DAO	De fem elementer som bevægelse - De fem årstider #1-5, De seks helende lyde	Uge 15 - 12/4-27
8	1	TCM, sidste 2 ud af 5 elementer og DAO	De fem elementer som bevægelse - De fem årstider #1-5, De seks helende lyde	Uge 17 - 26/4-27
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 19 - 10/5-27
Strudie-gruppe				Uge 21
9	1	Hjernebølger, trance og meditation - sindets struktur	Åndertræt, Basis Qigong m. Benbevægelser	Uge 23 - 11-13/6-27 - Live dage
9	1	Hjernebølger, trance og meditation	Åndertræt, Basis Qigong m. Benbevægelser	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
8	2	Flow af Qi - hvad ved vi nu?	Flow i bevægelser og i din instruktion	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
10	2	Hensyntagende Qigong - fx siddende	Hensyntagende Qigong - du instruerer dine studiekammerater i forhold til et givent behov	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
UV	2	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Live dage: 9-18.00 fredag og lørdag, søndag 9.00-15.00 = 24 timer
11	1	Q&A Opgave - opsamling og tale om video og deadline	Q&A Opgave - opsamling og tale om video og deadline	Uge 25 - 21/6-27
Hele juli uden undervisning				Uge 26-31
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 32 - 9/8-27
4	1	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 34 - 23/8-27
11	0	Opgave - deadline	Opgave - deadline	Uge 36 - 9/9-27 kl. 23.55
11	0	Cert. Feedback	Cert. Feedback	Uge 37 - 13-14/9-27 (ca. 40 minutter)
11	1	Cert. Højtidelighed	Cert. Højtidelighed	Uge 39 - 27/9-27
	55			
35	55x3=165	uv timer		
Uddannelsens timer i alt		165 i selve uddannelsen	250 timer WebQigong	

Overblik over datoer for
Cert. Qigong Instruktør uddannelse hold 25-27
ved
Vibeke Fraling Qigong Academy



Vibeke Fraling Qigong Academy
Lumbyvej 11 C, 2 TV
5000 Odense C

CVR 21 61 26 85

Tlf: +45 28 83 07 13

E-mail: kontakt@vibekefraling.dk