



CQIU Hold 25-27

Start 11-14. september 2025 med Live dage i Odense N

	Tid	Teori	Øvelser	Før uddannelsesstart	
Tilgængelig straks efter tilmelding	300 timer	Tilmelding til CQIU H25-27 åbner 6. maj 2025 kl. 20.00. Early bird indtil 6. juli 2025 kl. 23.55. Optagelsesbetingelse er gennemført Qigong Practitioner.	WebQigong medlemskab	Online i WebQigong	300 timer online Qigong programmer og online MeTreat
Tilgængelig straks efter tilmelding	10x30 minutters øvelser og 10xspørgetid	Basis Qigong	Wuji Stance, Qigong Åndedrættet, 3 Benbevægelser	Online i WebQigong	7,2 timers online undervisning.
Tilgængelig straks efter tilmelding	5 timer og 20 minutters online undervisning	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Ingen	Online i Kolibri Qigong instruktørmateriale	5 timer og 20 minutters online undervisning ved daværende Stud. Manu / kiropraktorstuderende Ellen Fraling
Modul	Antal undervisnings-gange af 3 timer	Tema	Tema	CQIU Hold 25-27	
		Teori	Øvelser	Live / Online Mandage kl. 16.00-19.00	Særlige opmærksomhedspunkter
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	Live dage: 11-14/9-25 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer	3,5 Live dage
1+2	2	UVPL - de fire didaktiske spørgsmål til øvelser.	Basis Qigong, Wuji Stance, Qigong Åndedrættet, 3 Benbevægelser (3BB), Wuji Stance - Individuel justering	Live dage: 11-14/9-25 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer	3,5 Live dage
2	2	UVPL - de fire didaktiske spørgsmål til øvelser.	4 parametre - Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18	Live dage: 11-14/9-25 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer	3,5 Live dage
1+8	2	TCM, forskellige energiprocesser og særlige punkter i TCM og DAO, Yi Intention	Basis Qigong	Live dage: 11-14/9-25 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer	3,5 Live dage
3	1,5	Peakperformance	Peak øvelser, Stressrelease og grounding øvelser og du instruerer dine studiekammerater i en basis Qigong øvelse	Live dage: 11-14/9-25 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer	15/9-25 -24/10-25 40 dages udfordring 1 med TQS set 1
Studie-gruppe				Uge 38	
CQI - VFQA	1	2 timers online UV for CQI-VFQA medlemsklub for cert. Qigong Instruktører	Online UV med CQI-VFQA. Fordybelse i kendt og af og til ukent Qigong, så du hele tiden udvikler dig, din praksis og din faglighed.	Uge 39 - 25/9-25 - kl. 17.00-19.00	Dette års fokus er teori om flow af Qi i Taichi Qigong Shibashi set 1
2	1	UVPL - de fire didaktiske spørgsmål til øvelser.	4 parametre - Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18	Uge 40 - 29/9-25	15/9-25 -24/10-25 40 dages udfordring 1 med TQS set 1
Studie-gruppe				Uge 41	
Efterårsferie				Uge 42	
2	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 / TQS set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 43 - 20/10-25	25/10-25 begynder 40 dages udfordring 2 med TQS set 1
2	1	UVPL 4 did. (session) Grundelementer - programlægningskitse grundtanker DAO/Vejen - Tiger-Tiger, 3WU	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 45 - 3/11-25	25/10-25 begynder 40 dages udfordring 2 med TQS set 1
2	1	UVPL 4 did. (begynderQIT-program) Grundelementer (tale opgave m UVA)	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 47 - 17/11-25	
2	1	UVPL 4 did. Grundelementer tale opgave/dit projekt	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 49 - 1/12-25	
2	1	UVPL 4 did. Grundelementer tale opgave/dit projekt	Taichi Qigong Shibashi set 1 #1-18 med individuel justering	Uge 51 - 15/12-25	
Jul	December	Ingen undervisning i uge 52+1	Ingen undervisning i uge 52+1	Uge 52 2025 + uge 1 2026	
2+3	1	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 1+3	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+2	Uge 2 - 5/1-26	Sparring i forhold til plan for holdopstart og første UV gang med øvelser fra modul 1-6
CQI - VFQA	2	Live dag for CQI-VFQA medlemsklub for cert. Qigong Instruktører - sparring og hygge med CQI fra VFQA	Dag med og for CQI. Fordybelse i kendt og af og til ukent Qigong, så du hele tiden udvikler dig, din praksis og din faglighed.	Uge 2 - 10/1-26 - kl. 9-17.00	Fokus på Livedag 2026 er på oplevelsen af flow af Qi i TQS set 1 øvelser.
4	1	Fascia	Qi Massage: The Shakeout/Universet Ryster	Uge 4 - 19/1-26	
4	1	Fascia		Uge 6 - 2/2-26	
4	1	Fascia	Qi Massage: Stræk	Uge 8 - 16/2-26	
4	1	Fascia	Qi Massage: Rotationsøvelser	Uge 10 - 2/3-26	
2+3+4	1	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 4	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+3+4+5 - du instruerer via Zoom	Uge 12 - 16/3-26	Sparring i forhold til plan for evt. IQD deltagelse samt holdopstart og første UV gang med øvelser fra modul 1-6
Studie-gruppe				Uge 14 (før Påske)	
5	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 16 - 13/4-26	
5	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 18 - 27/4-25	

5	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 20 - 11/5-24	
Studie-gruppe				Uge 22 - 25/5-26	
5	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 23 - 1/6-25	
5	1	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik	Liangong Shibafa part 1 #1-18	Uge 25 - 15/6-25	Uge 25 - 15/6-25
3+4	1	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 5	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+2+3+4+5 - du instruerer via Zoom	Uge 27 - 29/6-25	
Sommerferie		Juli	Ingen undervisning i juli	Ingen undervisning i juli	juli 2026
3	1,5	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer dine studiekammerater	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
6	2	Fascia - (KFØ) samt Nervus Vagus og m. Psoas - Polyvagat teori	Kejserens fornygende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori	Kejserens fornygende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori, MBM og CIH i Kolibri Qigong	Kejserens fornygende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
6	1	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori, MBM og CIH i Kolibri Qigong	Kejserens fornygende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
6	1,5	Fascia - (KFØ) - Polyvagat teori, MBM og CIH i Kolibri Qigong	Kejserens fornygende Øvelser - KFØ #1-17	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
2+3	1,5	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 6	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+2+3+4+5+6	Uge 32 - 7-9/8-26 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer	3 live dage
7	1	Om at gå fra QIT til Cert - 3 parametre + extra dimension, 3 mål og formål, 7 roller (ikke terapeut, blot effekten) 7 personlighedstyper i Qigong	Stances, Walking Qigong, Silkeøvelserne	Uge 34 - 17/8-26	
7	1	Om at gå fra QIT til Cert - 3 parametre + extra dimension, 3 mål og formål, 7 roller (ikke terapeut, blot effekten) 7 personlighedstyper i Qigong	Stances, Walking Qigong, Silkeøvelserne	Uge 36 - 31/8-26	
7	1	Om at gå fra QIT til Cert - 3 parametre + extra dimension, 3 mål og formål, 7 roller (ikke terapeut, blot effekten) 7 personlighedstyper i Qigong	Stances, Walking Qigong, Silkeøvelserne	Uge 38 - 14/9-26	
2+3	1	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 7	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+2+3+4 - du instruerer via Zoom	Uge 41 - 5/10-26	
CQI - VFQA	1	2 timers online UV for CQI-VFQA medlemsklub for cert. Qigong Instruktører	Online UV med CQI-VFQA. Fordybelse i kendt og af og til ukent Qigong, så du hele tiden udvikler dig, din praksis og din faglighed.	Uge 43 - 21/10-26 - kl. 17.00-19.00	Info om LIVE dag i januar og tilkøbsmulighed søndag
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 45 - 2/11-26	
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 47 - 16/11-26	
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 49 - 30/11-26	
9	1	Hjernebølger, trance og meditation - sindets struktur	Åndedræt, Basis Qigong m. Benbevægelser	Uge 51 - 14/12-25	
Jul	December	Ingen undervisning i uge 52+53	Ingen undervisning i uge 52+53	Uge 52+53 2026	
CQI - VFQA	2	Live dag for CQI-VFQA medlemsklub for cert. Qigong Instruktører - sparring og hygge med CQI fra VFQA	Dag med og for CQI. Fordybelse i kendt og af og til ukent Qigong, så du hele tiden udvikler dig, din praksis og din faglighed.	Uge 1 - 9/1-27 - kl. 9-17.30	
2+3	1	UVPL + PEAK 4 did. Abstrakt fra Modul 8-9	Dine 4 did. hvd. spm til teori og øvelser fra Modul 1+2+3+4 - du instruerer via Zoom	Uge 3 - 18/1-27	Forberedelse til Certificeringsweekend - Skriftlig, mundtlig og praktisk certificering. Vi gennemgår din foreløbige opgave og
11		Deadline aflevering af dit certificeringsprogram	Aflevering af dit certificeringsprogram inden live dage med certificering.	Uge 6 - 8/2-27 kl. 12.00	
8	2,5	Flow af Qi - hvad ved vi nu?	Flow i bevægelser og i din instruktion	Live dage: Uge 9 - 4-7/3- 27 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer	3,5 live dage
9	1,5	Hjernebølger, trance og meditation - sindets struktur	Åndedræt, Basis Qigong m. Benbevægelser	Live dage: Uge 9 - 4-7/3- 27 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer	3,5 live dage
10	2	Skånsom Qigong - fx siddende	Skånsom Qigong - du instruerer dine studiekammerater i forhold til et givent hensyn.	Live dage: Uge 9 - 4-7/3- 27 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer	3,5 live dage
11	1	Certificering - skriftlig og mundtlig	UVPL + PEAK 4 did.	Live dage: Uge 9 - 4-7/3- 27 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer	3,5 live dage
UV	2	QIT UV (Peakperformance)	Du instruerer i dit certificeringsprogram - åben for deltagere udefra, gratis.	Live dage: Uge 9 - 4-7/3- 27 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer	3,5 live dage
		81 online UV timer	27 online UV gange á 3 timer	81 online UV timer	27 online UV gange á 3 timer
		81 timer af udd. er livetimer	3,5+3+3,5 Live dage	81 timer af udd. er livetimer	11 fysisk fremmødedage
Uddannelsens timer i alt		162 undervisningstimer i selve uddannelsen		300 timer WebQigong	