
 Qigong	 Qigong
Modul	Tema for teori og praksis	Live / Online Mandage kl. 17.00-20.00
	Forberedelse	Senest 2 uger før start åbnes materiale til forberedelse: Basis Qigong og modul 1 QP
1	Basis Qigong både teori og praksis.	Uge 39 - 21/9-26 kl. 17.00-20.00 - online
		Uge 40 - Selvstudie - studiegruppe møde
	Qigong Practitioner - Tai chi Qigong Shibashi set 1 - #1-4	Uge 41 - Selvstudie - studiegruppe møde
	Qigong Practitioner - Tai chi Qigong Shibashi set 1 - #5-9	Uge 42 - Selvstudie - studiegruppe møde
	Qigong Practitioner - Tai chi Qigong Shibashi set 1 - #10-13	Uge 43 - 19/10-26 kl. 17.00-20.00 - online
	Qigong Practitioner - Tai chi Qigong Shibashi set 1 - #14-16	Uge 44 - Selvstudie - studiegruppe møde
	Qigong Practitioner - Tai chi Qigong Shibashi set 1 - #17-18	Uge 45 - Selvstudie - studiegruppe møde
	Qigong Practitioner - TQS og 40 dage	Uge 46 - 9/11-26 kl. 17.00-20.00 - Spørgetime TQS 40 dage
	Qigong Practitioner - TQS og 40 dage	Uge 47 - Selvstudie - studiegruppe møde
1	Om at gå fra Qigong Practitioner til at være Qigonginstruktør Trainee. Basis Qigong både teori og praksis.	Live dage Uge 48 - 26-29/11-2026 torsdag kl. 15.00-20.00, kl. 9-18.00 fredag - lørdag, søndag 9.00-15.00 = 29 timer
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 50 - Mandag, 7. december 2026 · 17:00-20:00
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 1 - Mandag, 21. december 2027 · 17:00-20:00
	Juleferie	Juleferie - uge 52 og 53
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 1 - Mandag, 11. januar 2027 · 17:00-20:00
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 4 - Mandag, 25. januar 2027 · 17:00-20:00
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 6 - Mandag, 8. februar 2027 · 17:00-20:00
2	Undervisningsplanlægning med fokus på opbyggelse af progression; fra øvelse via session til sæson. Taichi Qigong Shibashi set 1 som instruktør.	Uge 8 - Mandag, 22. februar 2027 · 17:00-20:00
3	Peak Performance. Du lærer de redskaber, som sikrer, at du kan yde dit bedste.	Uge 10 - Mandag, 8. marts 2027 · 17:00-20:00
4	Bindevæv/Fascia i ubalance giver smerter og stivhed i kroppen. Om hvordan du nænsomt arbejder med dette i din instruktion med øvelser i kategorien Qi Massage; vibration, stræk, rotationer.	Uge 14 - Mandag, 5. april 2027 · 17:00-20:00
4	Bindevæv/Fascia i ubalance giver smerter og stivhed i kroppen. Om hvordan du nænsomt arbejder med dette i din instruktion med øvelser i kategorien Qi Massage; vibration, stræk, rotationer.	Uge 16 - Mandag, 19. april 2027 · 17:00-20:00

4	Bindevæv/Fascia i ubalance giver smerter og stivhed i kroppen. Om hvordan du nænsomt arbejder med dette i din instruktion med øvelser i kategorien Qi Massage; vibration, stræk, rotationer.	Uge 18 - Mandag, 3. maj 2027 · 17:00-20:00
CQI-VFQA Dage med CQI-VFQA er alle markeret med denne farve		Lørdag, 29. maj 2027 · 09:00-17:00
4	Bindevæv/Fascia i ubalance giver smerter og stivhed i kroppen. Om hvordan du nænsomt arbejder med dette i din instruktion med øvelser i kategorien Qi Massage; vibration, stræk, rotationer.	Uge 22 - Mandag, 31. maj 2027 · 17:00-20:00
3	Peak Performance. Du lærer de redskaber, som sikrer, at du kan yde dit bedste.	Uge 24 - Mandag, 14. juni 2027 · 17:00-20:00
Sommerferie		Sommerferie hele juli
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1.	Uge 32 - Mandag, 9. august 2027 · 17:00-20:00
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1.	Uge 34 - Mandag, 23. august 2027 · 17:00-20:00
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1.	Uge 36 - Mandag, 6. september 2027 · 17:00-20:00
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1.	Uge 39 - Mandag, 27. september 2027 · 17:00-20:00
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1.	Uge 41 - Mandag, 11. oktober 2027 · 17:00-20:00
5	Anatomi og bevægeapparatets biomekanik samt serien Liangong Shibafa part 1. Spørgetime med Ellen.	Uge 43 - Mandag, 25. oktober 2027 · 17:00-20:00
CQI-VFQA Dage med CQI-VFQA er alle markeret med denne farve		Lørdag, 6. november 2027 · 09:00-17:00
3	Peak Performance. Du lærer de redskaber, som sikrer, at du kan yde dit bedste.	Uge 46 - Mandag, 15 november 2027 · 17:00-20:00
6	Polyvagal teori; Nervus Vagus betydning for stress og -reduktion samt opbygning af modstandskraft overfor stress. Kejserens foryngende Øvelser.	Uge 48 - 3-5/12-27 - kl. 10-17.00 fredag, kl. 9-17.00 lørdag. Søndag kl. 9.00-16.00 = 22 timer
7	De 7 personlighedstyper i Qigong. De fem Silkeøvelserne, stående og gående Qigong.	Uge 50 - Mandag, 13. december 2027 · 17:00-20:00
7	De 7 personlighedstyper i Qigong. De fem Silkeøvelserne, stående og gående Qigong.	Uge 1 - Mandag, 3. januar 2028 · 17:00-20:00
7	De 7 personlighedstyper i Qigong. De fem Silkeøvelserne, stående og gående Qigong.	Uge 3 - Mandag, 17. januar 2028 · 17:00-20:00
3	Peak Performance. Du lærer de redskaber, som sikrer, at du kan yde dit bedste.	Uge 5 - Mandag, 31. januar 2028 · 17:00-20:00
8	Teori og øvelser i og om de fem elementer i Traditionel kinesisk medicin = TCM. Øvelserne De fem årstider, lyde i Qigong og fingerøvelser.	Uge 8 - Mandag, 21. februar 2028 · 17:00-20:00

8	Teori og øvelser i og om de fem elementer i Traditionel kinesisk medicin = TCM. Øvelserne De fem årstider, lyde i Qigong og fingerøvelser.	Uge 10 - Mandag, 6. marts 2028 · 17:00-20:00
8	Teori og øvelser i og om de fem elementer i Traditionel kinesisk medicin = TCM. Øvelserne De fem årstider, lyde i Qigong og fingerøvelser.	Uge 12 - Mandag, 20. marts 2028 · 17:00-20:00
9	Teori og praksis om hjernebølger, trance og meditation. Du lærer mindst 10 forskellige meditationer.	Uge 14 - Mandag, 3. april 2028 · 17:00-20:00
3	Peak Performance. Du lærer de redskaber, som sikrer, at du kan yde dit bedste.	Uge 17 - Mandag, 24. april 2028 · 17:00-20:00
11	Certificering, herunder din certificeringsopgave og -program samt instruktion i dette.	Uge 18 - Mandag, 2. maj 2028 - aflevering af cert. program inden live dage
10	Skånsom Qigong. Du lærer hvordan du planlægger og instruerer, så du tager hensyn til særlige behov hos deltageren. Fx blinde, hørehæmmede eller kørestolsbrugere.	Live dage: Uge 18 - 4-7/5- 28 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer
9	Teori og praksis om hjernebølger, trance og meditation. Du lærer mindst 10 forskellige meditationer.	Live dage: Uge 18 - 4-7/5- 28 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer
11	Certificering, herunder din certificeringsopgave og -program samt instruktion i dette.	Live dage: Uge 18 - 4-7/5- 28 torsdag kl. 15.00-20.00 og fredag+lørdag+ søndag kl. 9-17.00 = 29 timer
	RAB godkendt med 150 timer	93 online UV timer
	173 timer uddannelse + 150 timer WebQigong	80 timer af udd. er livetimer
		16 timer live med CQI-VFQA - tilbud
Vibeke Fraling - <i>Ohmmaromah</i> - CVR 21 61 26 85 - qigongacademy.dk		T 28 83 07 13 - E-mail kontakt@vibekefraling.dk