

# STRUKTUR & RAHMEN DER TAO & QIGONG ONLINE-AUSBILDUNG



*Taoismus erleben.  
Energie verstehen.  
Meisterschaft entfalten.*

TAO & QIGONG  
ONLINE-AUSBILDUNG  
THE ART OF LIVING

CARSTEN DOHNKE

## HERZLICH WILLKOMMEN!



Wir freuen uns über dein Interesse an Tao & Qigong und an unserer Online-Ausbildung.

**Unsere umfassende Tao- & Qigong-Ausbildung bietet eine vertiefende Ausbildung in Taoismus, taoistischer Praxis, Chinesischer Medizin, Mantra-Praxis, Meditation sowie vielfältigen, differenzierten Qigong-Formen – ergänzt durch moderne westliche Ansätze aus Coaching und Stress-Release. So entsteht ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Geist und Energie.**

Dieses Dokument richtet sich an alle, die sich einen klaren Überblick über Aufbau, Rahmenbedingungen und die Möglichkeiten zur Vertiefung verschaffen möchten.

Unsere Online-Ausbildung verbindet Freiheit und Struktur: Du kannst **jederzeit** einsteigen. Du lernst selbstbestimmt und in deinem **eigenen Rhythmus** – und wirst zugleich durch eine klare inhaltliche Struktur und persönliche Begleitung unterstützt.

Nimm dir Zeit, die folgenden Informationen in Ruhe zu lesen. Sollten danach noch Fragen offenbleiben, stehen wir dir gerne persönlich zur Verfügung.



VIDEOS &  
AUDIOS



BEGLEIT-  
MATERIALIEN



1 STUNDE  
LIVE COACHING



## WIE IST DIE ONLINE-AUSBILDUNG AUFGEBAUT?

Die Tao & Qigong Online-Ausbildung ist wie deine eigene umfangreiche Bibliothek und besteht aus **vier** aufeinander aufbauenden Modulen. (50 + Stunden Videos, Audios, Begleitmaterialien und 1 Stunde live Coaching.)

Die kleinen, gut verdaulichen Lerneinheiten, lassen sich leicht in den Alltag integrieren und kann man immer wieder anschauen, bis sie wirklich tief wirken. Die Struktur führt einen zu etwas Größerem.

Jedes Modul widmet sich einem eigenen Schwerpunkt und vertieft Schritt für Schritt die Praxis.

Dein Lernprozess wird von uns unterstützt: Eine persönliche Stunde mit Carsten oder Dewi – online oder vor Ort – ist bereits enthalten.

- Du kannst **jederzeit** mit der Ausbildung beginnen.
- Die Module sind in einer empfohlenen Reihenfolge aufgebaut, können aber flexibel **in deinem Tempo** bearbeitet werden.
- Der Zugang zur Plattform steht dir für 2 Jahre zur Verfügung. Verlängerung ist möglich. (80€/Jahr)
- Die durchschnittliche Dauer liegt – je nach Intensität – bei 6 bis 12 Monaten.

## LERNFORMAT

- Video-Lektionen (theoretisch & praktisch)
- Qigong-Sequenzen und geführte Meditationen
- Reflexionsimpulse zur Integration in den Alltag
- Die Ausbildung ist so gestaltet, dass Lernen nicht als Leistung, sondern als lebendiger Erfahrungsprozess stattfinden kann.

# INHALT

## Modul 1: Die Essenz des Tao und Qigong

### **Die Grundlage: Körper, Mitte und innere Ausrichtung**

Dieses Modul legt das Fundament der Ausbildung. Du lernst die Grundprinzipien von Tao und Qigong kennen und beginnst, dich neu in deinem Körper zu verankern.

Durch Meditation, Bewegung und Energiearbeit entsteht Stabilität, Selbstannahme und innere Orientierung.

### **Schwerpunkte**

- Taoistische Meditationen für Selbstannahme, Herzöffnung und innere Mitte
- Qigong-Prinzipien, Sonnen-Qigong und Baumstehen
- Selbstmassage, Akupressur und Stressregulation
- Einführung in Jing, Qi und Shen sowie TCM-Grundlagen (Chinesische Medizin)
- Mantra-Praxis, taoistische Kommunikation und systemische Impulse

### **Wirkung**

Du findest innere Ruhe, Erdung, Vertrauen in dich selbst und entwickelst eine stabile Basis für persönliche und spirituelle Entwicklung.

## Modul 2: Frieden und Lebendigkeit

### **Energie, Emotionen und innere Freiheit**

In diesem Modul vertiefst du deine Energiearbeit und lernst, emotionale Muster zu transformieren. Qigong, innere Kampfkunst und Meditation führen zu mehr Lebendigkeit, Kraft, Klarheit und innerem Frieden.

### **Schwerpunkte**

- 5-Elemente-Qigong (Wu Xing Gong) und Meridianarbeit
- Inneres Kungfu, Stress-Release und Selbstmassage
- Meditationen für Weisheit, Mitgefühl und Stille
- Taoistische Texte (Tao Te King), eigene Mantra-Praxis
- Yin-Yang-Theorie, Ernährung und systemische Arbeit

### **Wirkung**

Deine Energie beginnt frei zu fließen. Du reagierst gelassener, fühlst dich lebendiger und verlässt alte innere Strukturen.

## Modul 3: Die Umkehr des Alterungsprozesses

### **Regeneration, Kraftaufbau und innere Alchemie**

Dieses Modul ist zutiefst transformierend. Du arbeitest mit klassischen taoistischen Methoden zur Verjüngung, Regeneration und energetischen Erneuerung.

### **Schwerpunkte**

- Einführung in Eisenhemd-Qigong und taoistische Atemschule
- Der Energiekreislauf (Microcosmic Orbit) und Meridiansystem
- Tao Yin (chinesische Rückenschule)
- Herz- und Libido-Meditationen, innere Alchemie
- Mantra-Heilbehandlungen, Chakren- und Energiearbeit

### **Wirkung**

Du erfährst einen neuen Körper: kräftiger, durchlässiger und regenerationsfähig. Innere Power wird aktiviert und eine neue Ausrichtung entsteht. Das Herz entfaltet sich.

## Modul 4: In den Fluss des Lebens eintreten - Weisheit

### **Integration, Verkörperung und Weisheit**

Dieses Modul steht für Reife und Ganzheit. Was du gelernt hast, kommt jetzt zusammen und wird nicht nur verstanden, sondern verkörpert. Körper, Energie, Emotionen und Bewusstsein verbinden sich zu einer stabilen inneren Ausrichtung. Die Praxis vertieft sich – und öffnet den Raum für taoistische Weisheit, die im Alltag lebendig wird.

### **Schwerpunkte**

- Wasser-Qigong und zyklisches Verständnis des Lebens
- Meditationen der 9 Kreise und des zentralen Energiekanals (Zhong Mai)
- Gehirn- und Bewusstseinsmeditationen zur neuronalen Regeneration und Plastizität
- Lebenspflege: Konstitution, pathogene Faktoren und innere Balance
- Integration aller Ebenen: Körper, Energie, Geist und Lebensführung

### **Wirkung**

Durch tiefere Verkörperung und bewusste Integration entsteht innere Stabilität auf allen Ebenen.

Dein Nervensystem reguliert sich nachhaltiger, mentale Muster werden flexibler, neue neuronale Verbindungen werden gestärkt.

Du handelst klarer, präsenter und freier – und entwickelst einen veränderten Blick auf dich selbst und die Welt.

Diese Ebene legt eine tragfähige Grundlage, auf der spirituelle Einsicht, innere Weisheit und mystische Tiefe wachsen können – geerdet, erfahrbar und alltagstauglich.

# ZERTIFIZIERUNG – MÖGLICHKEITEN & VORAUSSETZUNGEN

Die Teilnahme an der Ausbildung ist sowohl zur **persönlichen Vertiefung** als auch mit dem **Ziel einer Zertifizierung** möglich.

Die Zertifizierung ist optional. Sie richtet sich an Menschen, die:

- Qigong oder taoistische Praxis weitergeben möchten
- die Inhalte in ihre begleitende oder therapeutische Arbeit integrieren wollen

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG

Viele Teilnehmer\*innen haben das Programm bereits erfolgreich mit Zertifikat abgeschlossen; für einige bedeutete es einen Entwicklungssprung, für andere einen echten Meilenstein.

Wenn du möchtest, kannst du ebenfalls ein offizielles Zertifikat erwerben. Voraussetzungen dafür sind:

- vollständige Teilnahme an allen Modulen
- kontinuierliche Praxis
- das Ablegen einer Prüfung (einige Fragen schriftlich sowie das Zeigen von Bewegungsabläufen per Video oder in Präsenz)
- die Teilnahme an einem unserer Live-Retreats in Präsenz

Die genauen Schritte klären wir persönlich, da wir die Zertifizierung nicht als formalen Akt, sondern als einen reifen Entwicklungsprozess verstehen.



## INVESTITION & ANMELDUNG

Regulärer Preis:

1.800 € (excl. MwSt.)

✓ 30-Tage-Geld-zurück-Garantie

Du kannst die Ausbildung risikolos testen.

## RATENZAHLUNG

Eine Ratenzahlung ist möglich.

Ratenhöhe und Laufzeit werden **individuell vereinbart**.

## IM PREIS ENTHALTEN

- alle Online-Inhalte der Ausbildung
- **2 Jahre Zugang** zur Lernplattform *(Verlängerung auf Wunsch: 90 Euro /Jahr)*
- eine individuelle 1:1-Coachingsitzung (60 Minuten):

online oder vor Ort

– flexibel nutzbar: in einer Sitzung oder auf mehrere Termine verteilt.

Zusätzliche Coachings oder Vertiefungen können bei Bedarf

optional ergänzt werden.



## WIE GEHT ES NACH DER ONLINE-AUSBILDUNG WEITER?

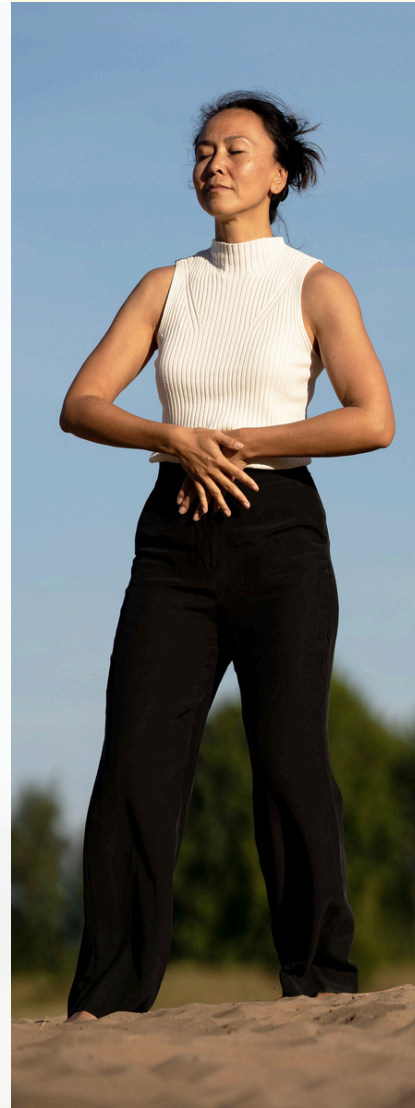
Die Online-Ausbildung ist praxisorientiert und versteht sich als kraftvolle Grundlage und Einstieg in einen weiterführenden Weg.

Nach Abschluss hast du ein **tiefes Verständnis der Zusammenhänge von Taoismus, Qigong, Meditation und verschiedenen körperlichen Praktiken.**

Die Wege zur Vertiefung stehen offen:  
Mit dieser Ausbildung verfügst du über eine fundierte und tragfähige Basis, um Tao, Qigong und taoistische Praxis eigenständig weiter zu erforschen und zu vertiefen – in unterschiedlichen Kontexten und auf vielfältige Weise.

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, bieten wir zudem ein breites Spektrum an Möglichkeiten, um deine Praxis auf einem fortgeschrittenen bis hin zu einem meisterhaften Niveau zu entwickeln:

- Präsenzseminare und Retreats zur vertieften direkten Erfahrung
- Weiterführende Aus- und Fortbildungen für eine nachhaltige fachliche und persönliche Entwicklung
- Regelmäßige Online-Lektionen zur kontinuierlichen Vertiefung und Integration
- Individuelle Begleitung und Coaching auf deinem persönlichen Entwicklungsweg



**Viele Teilnehmende erleben die Online-Ausbildung als Beginn einer langfristigen Verbindung mit Tao- und Qigong-Praxis. Welche Form der Vertiefung für dich passend ist, zeigt sich oft erst im Verlauf der Praxis – und darf organisch wachsen.**

## EIN PERSÖNLICHES WORT

Uns ist wichtig, dass diese Ausbildung nicht nur inhaltlich, sondern auch menschlich stimmig für dich ist.

Wenn du Fragen hast oder etwas genauer besprechen möchtest, laden wir dich herzlich zu einem kostenfreien, unverbindlichen **Gespräch** ein.

Herzlich,

**Carsten Dohnke, Dewi De Waele & Team**

**carstendohnke.com**

**T: 49 (0) 151 5200 1724 (Dewi)**

