

KÉPZÉSI PROGRAM

Képzés megnevezése: Online Csikung Oktató Képzés

Felnőttképző megnevezése: Lakatos István e.v.

Székhely: 6300 Kalocsa, Szilva sor 7.

FAR nyilvántartási szám: B/2025/001468

Kapcsolattartó: Lakatos István **Elérhetőség:**

- E-mail: info@onlinecsikung.hu
- Telefon: +36 30 991 9229
- Weboldal: <https://onlinecsikung.hu>

1. A képzés célja

A képzés célja, hogy a résztvevők elsajátítsák a csikung oktatásához szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, és képessé váljanak önálló csikung gyakorlatsorok összeállítására és vezetésére az öt elem tana szerint.

A képzés során a résztvevők:

- Megismerik a csikung filozófiai és elméleti alapjait
- Elsajátítanak több mint 60 dinamikus csikung gyakorlatot
- Megtanulják az öt elem tana szerinti gyakorlatsorok összeállítását
- Bepillantást nyernek a taoista gyakorlatokba, akupresszúrába és meditációba
- Fejlesztik oktatói és csoportvezetési kompetenciáikat
- Megismerik a csikung oktatói vállalkozás alapításának és működtetésének gyakorlati kérdéseit

2. A képzés szakmai tartalma

1. modul: Bevezetés a csikungba

A csikung története és filozófiai háttere (A csi fogalma és szerepe, A meridián rendszer alapjai, Keleti és nyugati gyógymódok kapcsolata)

2. modul: A csikung alapjai

- Légzés
- Mozgás
- Imagunációs technika
- Hang

3. modul: HKO alapismeretek

- Az öt elem (fa, tűz, föld, fém, víz) elmélete
- Az elemek közötti kölcsönhatások
- Meridiánok
-

4. modul: Rávezető gyakorlatok

- Bemelegítés
- Ráhangolódó meditáció
- Rávezető gyakorlatok
-

5. modul: Alap csikung gyakorlatok: Egyszerűbb, alap csikung gyakorlatokat tanulunk, amiket bármilyen gyakorlatsorba be tudsz majd illeszteni.

6. modul: Több ütemű gyakorlatok: Olyan gyakorlatokat ismerhetsz meg, amik önmagukban is jól használhatók, erőteljesek és jó kiegészítők egy foglalkozáson.

7. modul: Akupresszúra alapjai: A legfontosabb akupresszúrás pontok ismerete, csikung önmasszázs technika.

8. modul: 8 Brokáttekercs:

9. modul: öt elem gyakorlatok: Tűz, Föld, Fém, Víz, Fa elem gyakorlatai

10. modul: Speciális gyakorlatok: Terápiás célú gyakorlatok (gerinc erősítése, magas vérnyomás kezelése)

11. modul: Oktatás módszertana

- Felnőttképzési alapok
- Csoportdinamika és csoportvezetés
- Egyéni és csoportos foglalkozások tervezése
- Kommunikációs technikák
- Hibák felismerése és javítása

12. modul: Egyéb technikák

13. modul: Vállalkozási ismeretek

- KATA/EV alapítás lépései
- Marketing és ügyfélszerzés
- Online és offline oktatás lehetőségei
- Árképzés és üzleti tervezés
- Jogi keretek (felnőttképzés, egészségügy)

14. modul: Vizsgára felkészülés, összefoglalás

3. A képzés jellege és módszertana

Képzés jellege: Bejelentésköteles felnőttképzés

Képzési forma: Zárt rendszerű elektronikus távoktatás személyes gyakorló hétvégével kombinálva

Oktatási módszerek:

- Online videó leckék (előre rögzített anyagok)
- Élő online konzultációk (Zoom)
- Facebook csoport szakmai támogatás
- Gyakorló hétvége (személyes jelenlét)
- Önálló gyakorlás és videós visszajelzés
- Vizsgafelkészítés (elméleti és gyakorlati)

4. A képzés időtartama és ütemezése

Teljes időtartam: 12 hét, **Kezdés:** 2025. november 30.

Befejezés: 2026. március 1.

Heti ütemezés:

- Hétfőnként új online anyagok elérhetővé válása
- Heti 1 alkalommal élő online konzultáció (30-60 perc)
- Folyamatos Facebook csoport támogatás
- Ajánlott heti gyakorlási idő: 5-10 óra

Személyes találkozók:

- 1 alkalommal gyakorló hétvége (2 nap, összesen 16 óra)
- Záróvizsga (elméleti + gyakorlati, 1 nap, 4-6 óra)

Teljes óraszám: Minimum 100 óra

- Online videó anyagok: ~8 óra
- Élő konzultációk: ~6 óra
- Önálló gyakorlás: ~70 óra
- Gyakorló hétvége: 16 óra
- Vizsgafelkészítés és vizsga: ~6 óra

5. Belépési feltételek

Kötelező feltételek:

- Betöltött 18. életév
- Minimum érettségi végzettség ajánlott (de nem kötelező)

Előnyt jelentő, de nem kötelező:

- Korábbi csikung, jóga, tai chi vagy más keleti mozgásforma gyakorlás tapasztalata
- Részvétel az [Onlinecsikung.hu](https://onlinecsikung.hu) táborában vagy Start tanfolyamon

Technikai feltételek:

- Internetkapcsolat
- Számítógép/laptop vagy tablet
- Webkamera és mikrofon (online konzultációkhoz)
- Facebook fiók (csoportos kommunikációhoz)

Egészségügyi feltételek: Fizikailag alkalmas állapot a mozgásgyakorlatok végzésére. Súlyos egészségügyi problémák esetén orvosi konzultáció ajánlott

6. A képzés elvégzésének követelményei

6.1. Részvételi követelmények

- Minimum 80%-os részvétel az élő online konzultációkon
- Az online videó anyagok teljes megtekintése
- Rendszeres gyakorlás dokumentálása (videók feltöltése)
- Részvétel a gyakorló hétvégén
- Részvétel a vizsgán

6.2. Értékelés módja

Folyamatos értékelés:

- Heti videós beszámolók a gyakorlásról
- Aktív részvétel a konzultációkon
- Fejlődés dokumentálása

Záróvizsga:

Elméleti vizsga (írásbeli teszt):

- Csikung történet és filozófia
- Öt elem tana
- Anatómiai és energetikai alapok
- Oktatásmódszertan
- Minimum 70% elérése szükséges

Gyakorlati vizsga:

- Minimum 30 gyakorlat ismerete
- Egy teljes gyakorlatsor összeállítása és vezetése
- Oktatói szituációs feladat (javítás, instrukció)
- Minimum 70% elérése szükséges

6.3. A képzés sikeres elvégzésének feltételei

Minden modul teljesítése

Részvételi követelmények teljesítése

Elméleti vizsga sikeres letétele (min. 70%)

Gyakorlati vizsga sikeres letétele (min. 70%)

Sikeres vizsga esetén: Csikung Oktató tanúsítvány

Sikertelen vizsga esetén: 1 alkalommal ingyenes javítóvizsga lehetősége

7. A képzés során alkalmazott értékelési rendszer

Pontrendszer:

- Folyamatos munka (videós beszámolók, részvétel): 10%
- Elméleti vizsga: 45%
- Gyakorlati vizsga: 45%

Minősítések:

- 90-100%: Kiválóan megfelelt
- 80-89%: Jól megfelelt
- 70-79%: Megfelelt
- 0-69%: Nem felelt meg

8. A tanúsítvány kiadásának feltételei

A képzés sikeres elvégzését követően a résztvevő **kérésére** a felnőttképző hivatalos **tanúsítványt** állít ki a FAR rendszerből, amely tartalmazza:

- A résztvevő személyes adatait
- A képzés megnevezését
- A képzés időtartamát és óraszámát
- A minősítést
- A felnőttképző FAR nyilvántartási számát
- Az oktatási azonosítót
- Kiállítás dátumát és aláírást

Fontos: A tanúsítvány kiállításához a résztvevőnek hozzá kell járulnia személyes adatainak a FAR rendszerbe való feltöltéséhez.

Amennyiben a résztvevő nem kér hivatalos tanúsítványt, képzési igazolást kap.

9. A képzést végzők jogai és kötelezettségei

9.1. Résztvevők jogai

- Hozzáférés az összes képzési anyaghoz
- Örökös hozzáférés az online anyagokhoz
- Szakmai támogatás a képzés során
- Visszakérdezési lehetőség konzultációkon és Facebook csoportban
- Tanúsítvány kérése a sikeres vizsga után
- Adatvédelem (GDPR szerint)

9.2. Résztvevők kötelezettségei

- A képzési díj megfizetése
- Aktív részvétel a képzésben
- Rendszeres gyakorlás
- A felnőttképzési szerződés betartása
- Részvétel a vizsgán
- Adatok valóságának igazolása

9.3. Felnőttképző jogai

- A képzés tartalmának módosítása (előzetes értesítéssel)
- A nem megfelelő magatartású résztvevő kizárása
- A képzési díj beszedése

9.4. Felnőttképző kötelezettségei

- A képzés lebonyolítása a programnak megfelelően
- Szakmai támogatás biztosítása
- Tanúsítvány kiállítása (kérésre)
- Adatvédelem biztosítása
- FAR rendszerbe történő adatszolgáltatás

10. Oktatók képzettsége

Oktató neve: Lakatos István

Végzettség és képesítés:

- Lee Holden csikung oktatóképzés
- Dr. Ahin Kun oktatóképzés
- Mantak Chia mester tanítványa
- Jutta Kellenberger tanítványa
- Természetgyógyász végzettségek:
 - Alternatív mozgás- és masszázsterápia
- Közgazdász diploma
- 15 év vezetői tapasztalat
- 10+ év csikung gyakorlati tapasztalat

11. A képzés helyszíne Online

felület:

- Zárt felület (onlinecsikung.hu)
- Zoom platform (élő konzultációkhoz)
- Facebook zárt csoport

Gyakorló hétvége helyszíne:

- [Kalocsa, Kyokusinkhai edzőterem]
-

12. A képzés maximális létszáma

Minimum létszám: 5 fő

Maximum létszám: 20 fő

(A minőségi oktatás és egyéni visszajelzések biztosítása érdekében)

13. A képzés díja és fizetési feltételek

Teljes képzési díj: 230.000 Ft **Fizetési**

lehetőségek:

1. Egy összegben:

- 230.000 Ft
- Határidő: 2025. november 28.

2. Három részletben:

1. részlet: 80.000 Ft (2025. november 28.)
2. részlet: 80.000 Ft (2026. január 8.)
3. részlet: 80.000 Ft (2026. február 7.)

A díj tartalmazza:

- Összes online anyag hozzáférését (élethosszig)
- Élő konzultációkat
- Gyakorló hétvégét
- Vizsgadíjat
- Folyamatos szakmai támogatást

Fizetési mód:

- Banki átutalás
- Online fizetés (bankkártya)

14. Elállási és lemondási feltételek Résztevő

elállási joga:

- 14 napon belül indoklás nélküli elállás (fogyasztóvédelmi törvény szerint)
- Képzés megkezdése előtt teljes díj visszatérítése (adminisztrációs díj levonásával)
- Képzés megkezdése után a teljesített részek arányában elszámolás

Felnőttképző lemondási joga:

- Minimális létszám (5 fő) el nem érése esetén
- Vis maior (előre nem látható körülmény) esetén
- Ebben az esetben teljes díj visszatérítése

15. Panaszkezelés

Panaszok bejelentése:

- E-mail: info@onlinecsikung.hu
- Telefon: +36 30 991 9229

Panaszok kivizsgálási határideje: 15 nap Válaszadás írásban, e-mailben.

16. Adatvédelem

A képzés során kezelt személyes adatok köre, célja és jogalapja az **Adatkezelési Tájékoztatóban** kerül részletezésre, amely a felnőttképzési szerződés elválaszthatatlan része.

Adatvédelmi tisztviselő elérhetősége: info@onlinecsikung.hu

17. Egyéb rendelkezések

Vis maior:

Előre nem látható körülmények (járvány, természeti katasztrófa, stb.) esetén a felnőttképző fenntartja a jogot a képzés időpontjának módosítására vagy online formában történő folytatására.

Módosítások:

A képzési program kisebb módosítására a felnőttképző jogosult, amelyről a résztvevőket előzetesen tájékoztatja.

Szerzői jogok:

A képzési anyagok szerzői jogi védelmet élveznek. Másolásuk, terjesztésük vagy kereskedelmi célú felhasználásuk tilos.

Képzési program jóváhagyva:

Dátum: 2025. október 15.

Aláírás: _____

[Lakatos István, csikung oktató]

Megjegyzés: Ezt a képzési programot fel kell tölteni a FAR rendszerbe PDF formátumban.

Bejelentéses képzés esetén nem szükséges szakértői minősítés.