



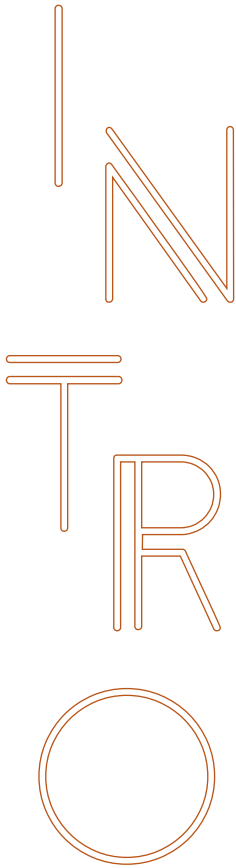
Q
I
G
O
N
G

De opleiding

Dr. Pang Ming ontwikkelde Zhineng Qigong (hierna: Chi Neng Qigong) om het zelfgenezend vermogen dat de mens van nature heeft te activeren. **In harmonie leven met jezelf en met je omgeving** is daarbij de sleutel. Het doel van Chi Neng Qigong reikt daardoor veel verder dan alleen het verbeteren van de gezondheid. Door Chi Neng Qigong te beoefenen en door te geven draag je bij aan de ontwikkeling van een harmonieuze samenleving waarin respectvol wordt omgegaan met je eigen lichaam en geest, met elkaar en met de natuur.

In dit document vind je informatie over de structuur en inhoud van de 'Opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur Level 1, Level 2 en Level 3'.

Heel veel plezier bij het volgen van de opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur!



De opleidingen Level 1, Level 2 en Level 3

Hieronder beschrijven we hoe de opleiding is opgebouwd, uit welke onderdelen de opleiding bestaat, de opleidings- en exameneisen en hoe je je opleiding kunt plannen. Een aantal van de dagen en modules zijn naar keuze fysiek of online te volgen.

De opbouw van de opleidingen

Vanaf het moment dat je besluit de opleiding tot instructeur te volgen werk je in je eigen tempo naar het examen toe.

OPLEIDING LEVEL 1

• introductiedag	1
• module 'Level 1' x 3 - 2 dgn.*	7
• module 'De Essentie van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	9
• module 'De Beleving van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	11
• module 'Level 1 met Teacher Li Hongshi' - 4 dgn.	15
• 'Trainingsdag Level 1' - 2 maal	17
• 'Traditional Chinese Medicine' - 1 dag	18
• Teacher training met Teacher Li - 1 dag	19
• 'Anatomie, qi en emoties' - 1 dag	20
• examenvoorbereiding - 1 dag	21

Totaal aantal dagen 21

** Je doet examen tijdens je laatste Module Level 1 - 2 dgn.*

OPLEIDING LEVEL 2

• introductiedag Level 2	1
• module 'Level 2' x 4 - 2 dgn.*	9
• 'Trainingsdag Level 2' x 2	11
• 'Traditional Chinese Medicine Level 2' - 1 dag	12
• module 'Level 2 met Teacher Li Hongshi' - 4 dgn.	16
• module 'De Verdieping van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	18
• examenvoorbereiding - 1 dag	19

Totaal aantal dagen 19

** Je doet examen tijdens je laatste Module level 2 - 2 dgn.*

OPLEIDING LEVEL 3

• introductiedag Level 3	1
• module 'Level 3' blok 1 - 2 dgn.	3
• module 'Level 3' blok 2 - 2 dgn.	5
• module 'Level 3' blok 3 - 2 dgn.	7
• module 'Level 3' blok 4 - 2 dgn.	9
• module 'Level 3' blok 5 - 2 dgn.	11
• chantingdag	12
• module 'Level 3 met Teacher Li Hongshi' - 5 dgn. x 2	22
• examen - 1 dag	23
* inleveren van video als eindpresentatie	

Totaal aantal dagen 23

Het plannen van je opleiding

Je kan de opleiding zelf plannen en je per module via de website inschrijven.

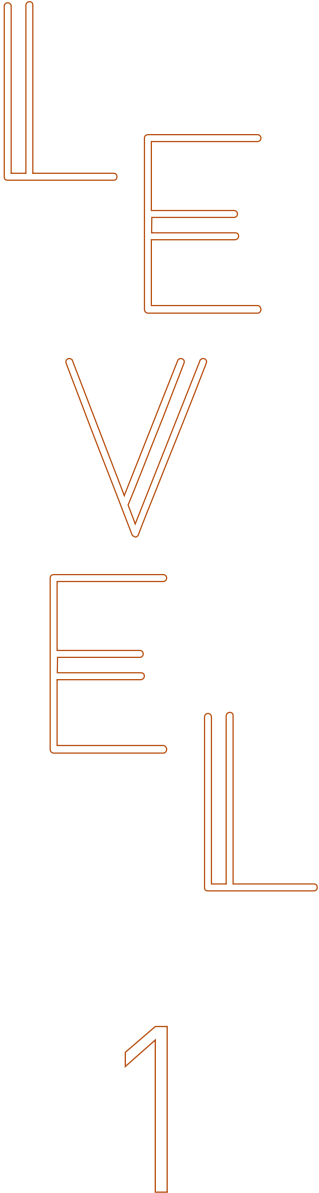
Je kan ook via het instituut een belafspraak maken met Patricia van Walstijn waarbij jouw wensen en mogelijkheden worden bekeken en je samen een planning voor de gehele opleiding maakt. Daaruit vloeit een schema voort waarin het altijd mogelijk blijft om te schuiven als dat nodig is.

In beide gevallen ontvang je een logboekje waarin je samen met de docent je dagen en je gongs bij kan houden.

De inhoud van de opleiding

In de opleiding tot instructeur leer je alle oefeningen en onderdelen die bij het betreffende level horen. Ook leer je de oefeningen en de theorie van Chi Neng Qigong te integreren in je leven en overdragen op anderen.

Chi Neng Qigong is door Dr. Pang ontwikkeld om te beoefenen voor iedereen. In eerste instantie voor mensen met een gezondheidsuitdaging. Het gaat er dus niet om dat je als instructeur alle oefeningen perfect hoeft uit te voeren. We halen er het maximale uit binnen jouw mogelijkheden. Fysieke beperkingen zijn dus nooit een belemmering om examen te kunnen doen in welk level dan ook. Belangrijker is dat je de oefeningen goed kunt overdragen, als je op enig moment instructeur bent.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 1

De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het **praktische deel** bestaat uit de volgende onderdelen:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; vijf keer een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje en op de website.

Tijdens de opleiding tot Level 1 instructeur leer je de volgende oefeningen:

- Lift Qi Up Pour Qi Down (LQU);
- Warming up;
- Sway La Qi;
- 3-Centres Merge (3-CM);
- Wall squats;
- La Qi (geen Gong);
- De Acht Cultiverende oefeningen (geen Gong);
- Crane's walk (geen Gong);
- Curling en Rotating (geen Gong);
- Straight Leg Sitting (geen Gong);
- 6-Directions La Qi (geen Gong).

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van de opleidingsmap;
- bestuderen van 'Studieboek Level 1';
- lezen van aanbevolen literatuur:
'Qigong Lifestyle', Patricia van Walstijn
'Bring home your heart: Je hart thuisbrengen', Li Hongshi

Examen Level 1

De Chi Neng Qigong filosofie en oefeningen staan niet los van de rest van je leven. Hoe meer je Chi Neng Qigong integreert in je dagelijks leven, hoe sterker je bent in je rol als instructeur. Van jou als examenkandidaat verwachten we dat je begrijpt dat het in Chi Neng Qigong niet alleen over de vorm en gezondheid gaat, maar ook over het ontwikkelen van jezelf, je relatie met de maatschappij en de natuur. Dit inzicht is een minimale eis voor het doen van Level 1 examen. Het gaat er niet om dat je alles perfect moet beheersen en geen fouten meer mag maken. Veel belangrijker is dat je inziet dat je alleen maar je best kunt doen vanuit waar je op dit moment bent in je ontwikkeling en dat je jezelf de ruimte gunt om je verder te ontwikkelen.

Tijdens het examen word je getoetst. Hieronder vind je een overzicht wat je kunt gebruiken als richtlijn tijdens je opleiding en je voorbereiding op het examen.

Opbouw van het examen

Het examen bestaat uit:

- inleveren van een kort verslag over je eigen ontwikkeling tijdens de opleiding (één A4-tje);
- examenvoorbereiding en theorie-examen;
- praktijkexamen tijdens je examenmodule.

Praktijk

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);
- vaardigheid in het overbrengen van zijn of haar kennis;
- vaardigheid in het corrigeren van anderen;
- een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van Chi Neng Qigong, zichzelf en anderen.

Theorie

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hun Yuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in de eigen ontwikkeling;
- vaardigheid in het doorgeven van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

Theorie examen

Het theorie-examen voor de opleiding tot instructeur Level 1 bestaat uit tien open vragen. Deze vragen zijn bedoeld als reflectie op de kennis en inzichten die je hebt opgedaan tijdens je opleiding en het lezen van het boek Qigong Lifestyle en de opleidingsmap. De bedoeling van dit examen is niet om je te testen in de klassieke zin van het woord, maar om je te helpen je eigen begrip te verdiepen en je voor te bereiden op het beantwoorden van vragen van jouw toekomstige studenten.

Bij de beantwoording van de vragen is er zelden slechts één juist antwoord. Vaak zijn er meerdere invalshoeken mogelijk. Jouw eigen ervaring, interpretatie en inzicht spelen daarbij een belangrijke rol. We moedigen je dan ook aan om je antwoorden met een open geest te formuleren.

Na afloop van het theorie-examen nemen we de tijd om elkaars antwoorden te delen en te bespreken. Op deze manier leren we van én met elkaar, en verrijken we onze lessen met verschillende perspectieven en ervaringen. Dit uitwisselen van kennis en inzichten vormt een waardevolle basis voor jouw verdere ontwikkeling als instructeur.

Let op: inhoudelijke vragen over de diepgaandere aspecten van de Holistische Hun Yuan-theorie van Dr. Pang Ming, zoals de concepten Yishi, Yiyuanti en mentale activiteiten, worden pas in Level 2 behandeld. Hoewel deze thema's al kort aan bod zijn gekomen tijdens de modules Beleving en Essentie, worden ze verder uitgediept tijdens De Verdieping in het tweede niveau van de opleiding.

Voor nu ligt de nadruk op het fundament: het begrijpen en overbrengen van de basisprincipes van Chi Neng Qigong, op een manier die helder, toegankelijk en inspirerend is voor jouw toekomstige studenten.

Examenvorbereiding en theorie-examen

De examenvorbereiding is van 11:00 tot 16:00. Je begint om 11:00 met het theorie-examen van tien vragen. Samen met een docent van het CNI en je mede-examenkandidaten doorloop je na de lunch het hele examen. Gebleken is dat deze dag één van de belangrijkste dagen van je opleiding is. Je zult goed voorbereid worden op wat er tijdens het examenweekend van je gevraagd wordt. Deze dag vindt ongeveer 4 tot 6 weken voor je examen plaats.

De examenvorbereiding bestaat uit:

- theorie-examen
- bespreken van je persoonlijke ontwikkeling;
- doorspreken en uitvoeren van de Warming Up;
- doorspreken en uitvoeren van de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- bekijken van je uitvoering van de Wall squat;
- bekijken van je uitvoering van de 3 Centres Merge.

Ontwikkelingsverslag

Voorafgaand aan de examenvorbereiding schrijf je een kort verslag van je opleidingsperiode. Het gaat er vooral om dat je beschrijft welke ontwikkeling je tijdens je opleiding hebt doorgemaakt en wat Chi Neng Qigong jou persoonlijk heeft gebracht. Uiterlijk drie dagen voor de examenvorbereiding mail je het verslag (minimaal één A4-tje) naar nederland@chineng.eu.

De examenmodule (praktijkexamen)

Tijdens de lessen in de examenmodule verwachten we van je dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekend op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. Je houding ten opzichte van je eigen leerproces, Chi Neng Qigong en je examen zijn professioneel. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie.

Gedurende het weekend word je getoetst op de volgende onderdelen:

- uitvoering van 50 Wall squats binnen je fysieke mogelijkheden;
- doorspreken van een deel van de Warming up en de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- 30 minuten armengong binnen je fysieke mogelijkheden;
- uitvoering van de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- uitvoering van de Three Centres Merge (3-CM).

Tijdens het praktijkgedeelte in een tweedaagse module spreek je, samen met de andere examenkandidaten, een groep door de Lift Qi Up Pour Qi Down. Je leidt de groep op een open manier met heldere bewoordingen door de oefening. Je blijft in contact met jezelf en de groep.

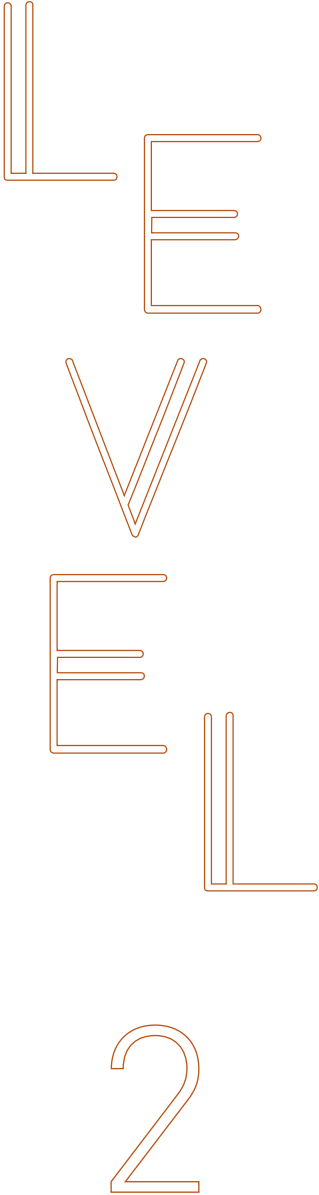
Na het examen

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in alle oefeningen die je tijdens je Level 1 opleiding hebt geleerd. Waar en hoeveel je lesgeeft is aan jou. Je kan wekelijkse lessen geven, losse (halve) dagen, trainingen bij bedrijven, ouderen, kinderen, zwangere

vrouwen, sportscholen of Chi Neng Qigong combineren met je praktijk in acupunctuur of andere disciplines.

De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'Level' waarin je examen hebt gedaan. Als je Level 1 instructeur bent, geef je dus nog geen les in de Body & Mind oefening. Wanneer je advies nodig hebt over de invulling van je lessen, neem dan eens contact op met een andere instructeur om te kijken hoe zij hun lessen invullen of met het instituut. Chi Neng Qigong is een vorm van bewegen waarbij je steeds dieper gaat en niet zozeer veel breder. Denk dus niet dat je na een paar lessen Lift Qi Up Pour Qi Down gelijk weer nieuwe oefeningen moet leren aan je studenten. En blijf zelf altijd student.

Het instituut staat garant voor jouw kwaliteit als instructeur. Samen staan we voor het op een zo zuiver en deskundig mogelijke wijze doorgeven van Chi Neng Qigong. Om dit te waarborgen vragen we je je te houden aan de gedragscode voor instructeurs.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 2

De Level 2 opleiding biedt je verbreding en verdieping van zowel de theorie als de praktijk van Chi Neng Qigong. De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het **praktische deel** bestaat uit de volgende onderdelen:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening en/of onderdeel traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje en op de website.

De gongs die je thuis zelf doet zijn*:

- **Gong 1** - 45 min. 1 mnd. **Hele vorm Body & Mind** (basisversie met video/audio)
- **Combinatie Gong 2** - 38 min. 1 mnd. **Cheng Bi** (opbouwen naar 8 min.)
onderdeel 1 Crane's Neck voor- en achterwaarts en Dragon's horn (elk 5 min.)
onderdeel 6 Turn Waist linksom en rechtsom en **Move kua** (elk 5 min.)
- **Combinatie Gong 3** - 38 min. 1 mnd. **Warming up relax** (met audio of zelf 13 min.)
onderdeel 2 (3 herhalingen, daarna handen op buik, in totaal 3 x doen, 20 min.)
onderdeel 8 Bend knees (opbouwen naar 5 min.)
- **Combinatie Gong 4** - 38 min. 1 mnd. **Chen Qi** (opbouwen naar 10 min.)
onderdeel 5 Bend body, arch back (3 x langzaam, totaal 14 min.) **onderdeel 9 Move feet** (3 herhalingen en 3 x doen, totaal 14 min.)
- **Combinatie Gong 5** - 38 min. 1 mnd. **Cheng Bi** (8 min.) **onderdeel 10 Return qi to one** (inclusief closing 20 min.) **Meridiaantapping** (1 cyclus van 10 min.)
- **Combinatie Gong 6** - 40 min. 1 mnd. **Chen Qi** (10 min.) **Walls quats of Crane's Walk** (opbouwen naar 100 x, respectievelijk 15 min.) **onderdeel 4 Qi thrust** (10 min.)
onderdeel 9 Move feet (3 herhalingen en 1 x doen 5 min.)
- **Combinatie Gong 7** - 45 min. 1 mnd. **Walls quats of Crane's Walk** (100 x, respectievelijk 15 min.) **onderdeel 3 Claw hands** (3 herhalingen, handen op buik en 3 x doen, 15 min.) **onderdeel 7 Open Kua** (3 herhalingen, handen op buik en 3 x doen, 15 min.)
- **Gong 8** - 60 min. 2 mnd. **Hele vorm Body & Mind**
(kies zelf je video/audio voor de begeleiding, maar oefen ook zonder!)

* Als je de onderdelen in het begin te zwaar vindt, kun je deze tijdens je gong geleidelijk opbouwen.

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van de opleidingsmap;
- bestuderen van het 'Studieboek Level 2'.

Examen Level 2

Van examenkandidaten wordt verwacht dat zij Chi Neng Qigong hebben geïntegreerd in hun leven. Dit betekent dat je niet alleen dagelijks traint, maar ook dat je zelfontwikkeling door middel van observatie, oefening en kennisverdieping een vaste plaats in je leven hebt gegeven. Vanuit inzicht in de theorie van Chi Neng Qigong heb je een milde en open blik ontwikkeld, waardoor je in staat bent jezelf helder te zien als de totale persoon die je bent en in relatie tot je omgeving.

Opbouw van het examen

Het examen bestaat uit:

- verslag over je ontwikkeling tijdens de Level 2 opleiding (voorafgaand aan de examenvoorbereiding);
- een dag examenvoorbereiding;
- schriftelijk antwoord op de examenvragen (voorafgaand aan het examenweekend);
- het praktijkexamen tijdens je laatste module Level 2.

Praktijk

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);
- vaardigheid in het overbrengen van zijn/haar kennis;
- vaardigheid in het corrigeren van anderen;
- een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van Chi Neng Qigong, zichzelf en anderen.

Theorie

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hun Yuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in het eigen leven;
- vaardigheid in de uitleg aan anderen van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

Examenvoorbereiding

De examenvoorbereiding is van 12:00 tot 16:00. Samen met een docent van het CNI en je mede-examenkandidaten doorloop je het hele examen. Gebleken is dat deze dag één van de belangrijkste dagen van je opleiding is. Je zult goed voorbereid worden op wat er tijdens het examenweekend van je gevraagd wordt. Deze dag vindt ongeveer 4 tot 6 weken voor je examen plaats.

De examenvoorbereiding bestaat uit:

- doorspreken en demonstreren van de Warming up relax;
- doorspreken van de hele Body & Mind oefening én de Meridiaan tapping;
- bekijken van je uitvoering van de Wall squats of Crane's walk;
- bekijken van je uitvoering van Chen Qi.

Er wordt van je verwacht dat je tijdens de examenvorbereiding (en ook in het examenweekend) ieder een deel van de Warming up relax, de Body & Mind oefening en de Meridiaan tapping doorspreekt. Je bent er vrij in om af te spreken wie welk onderdeel doet.

Ontwikkelingsverslag

Voorafgaand aan de examenvorbereiding schrijf je een kort verslag van je persoonlijke ontwikkeling tijdens je Level 2 opleiding. De beschrijving van je ontwikkeling (minimaal 1 A4-tje) stuur je minimaal drie dagen voor de examenvorbereiding per e-mail naar nederland@chineng.eu.

Examenvragen

Minimaal een week voor je examenmodule lever je de antwoorden op de examenvragen Level 2 in bij het Chi Neng Instituut.

De examenmodule

Tijdens de lessen in de examenmodule verwachten we van je dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekend op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie.

Gedurende het examen word je getoetst op de volgende onderdelen:

- correcte uitvoering van de Body & Mind oefening;
- uitvoering van honderd Wall Squats of 15 minuten Crane's walk;
- uitvoering van Chen Qi (8 minuten);
- uitvoering van Cheng Bi (8 minuten);
- een groep door (een deel van) de Warming up relax, Body & Mind-oefening en Meridiaan tapping leiden;
- elk moment ingeschakeld kunnen worden om iets uit te leggen aan de groep.

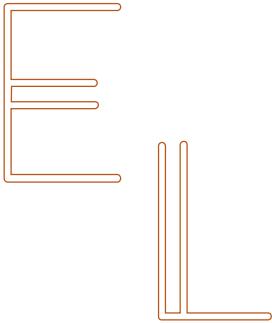
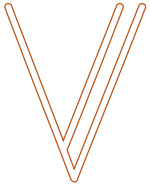
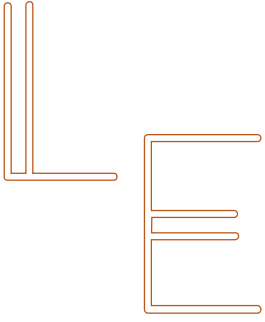
Als examenkandidaat heb je de taak deelnemers te inspireren met je kennis over Level 2 en Chi Neng Qigong. Dit zal de begeleidende docent voorafgaand aan het examen aan de groep melden.

Punten waarop je bij de overdracht van je kennis aan de groep wordt beoordeeld:

- zijn je kennis en vaardigheid voldoende om de onderdelen helder uit te leggen en voor te doen;
- ben je in staat om je af te stemmen op de groep;
- heb je voldoende flexibiliteit om de invulling van je onderdeel aan te passen aan de behoefte van de groep.

Na het examen

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in Body & Mind oefening, de Crane's walk en Meridiaan tapping. De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'Level' waarin je examen hebt gedaan. Als je Level 2 instructeur bent, geef je dus geen les in Level 3 oefeningen.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 3

Met de Level 3 opleiding ga je weer een stap verder. Balans op fysiek, emotioneel en mentaal niveau door middel van de beoefening van deze vorm, een verdieping in de theorie én het inzetten van handmudra's, klanken en emoties behorende bij de vijf Zang organen.

De opbouw van de opleiding is als volgt:

- een introductiedag waar je kennismaakt met de hele vorm en een eerste stukje theorie;
- vijf blokken van twee dagen waar we specifiek per blok één of twee Zang organen behandelen, met daarbij de vorm, de handmudra's, emoties en de klanken. In blok 4 wordt de samenwerking van alle dertien onderdelen behandeld en in blok 5 gaan we dieper in op techniek en vorm en de staat van het hart;
- een Chantingdag waar we alle klanken, behorende bij de organen gaan chanten;
- tweemaal een vijfdaagse met teacher Li Hongshi over het belang van de achtergrond van de Zang organen, de emoties en de klanken zoals alleen hij dat aan ons kan overdragen;
- een examendag;
- je dagelijkse gongs.

De gongs die je thuis zelf doet zijn:

- elk van de 13 onderdelen tien dagen achtereenvolgend, minimaal 15 minuten per onderdeel;
- de gehele Wu Yuan Zhuang vorm;
- een gong van de klanken;
- een eigen samengestelde gong, in overleg met de docent.

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit de volgende onderdelen:

- bestuderen van het 'Studieboek Level 3';
- gedurende de opleiding worden regelmatig tips van o.a. boeken, artikelen, websites, etc. uitgewisseld. Het is aan te raden je op meerdere manieren te verdiepen in de aangereikte theorie en in bijvoorbeeld de achtergrond van de diverse Zang (en Fu) organen;
- een van de examenonderdelen is het maken van een video. In deze video deel je jouw kennis die je hebt opgedaan door eigen ervaring, jouw verdieping, jouw verandering door Level 3. Door dit te delen vergroot je niet alleen het vertrouwen in Chi Neng – Level 3 maar ook de theoretische kennis van je mede studenten die de mogelijkheid krijgen jouw video te bekijken.

Exameneisen Chi Neng Qigong instructeur Level 3

Het examen bestaat uit drie delen:

- Je levert minimaal 2 maanden voor je vorm-examen een videopresentatie in bij het CNI van 20 tot max. 30 min. Deze kan gaan over een onderdeel, orgaan, of emotie van speciale betekenis voor jou in combinatie met beweging. Ook je persoonlijke proces komt hier aan bod. Bekijk eerdere eindpresentaties op ons VIMEO-kanaal. Je video wordt beoordeeld door de examencommissie.

-
- Je levert minimaal 2 weken voor je vorm-examen een reflectieverslag in over je persoonlijke ontwikkeling tijdens de opleiding, en met name het Level 3 deel. Waar ben je tegenaan gelopen en hoe ben je daarmee omgegaan.
 - Je doet examen met twee of meer examenkandidaten op de eerste dag van een module. Samen spreek je de hele oefening door, net zoals bij Level 1 en 2. Het is belangrijk dat je ook nu weer minimaal 3 maanden van tevoren samen traint (via ZOOM).

Voor de module waarin je examen doet schrijf je je in bij het Chi Neng Instituut. Vraag het tijdig aan!

Samengevat:

- je hebt alle 23 dagen van de opleiding afgerond;
- je hebt de gongs afgerond zoals verwerkt in het Gong formulier Level 3;
- je levert een videopresentatie in;
- je levert een verslag in over jouw persoonlijke groei;
- je spreekt samen met je mede-examinandi een groep door de Level 3 vorm.