

AUSBILDUNG VOR ORT UND/ODER
PER VIDEO-ON-DEMAND



Ausbildung zum

*Gesundheitspädagogen
für Traditionelle Chinesische
Gesundheitslehre*

Was ist Traditionelle Chinesische Gesundheitslehre?

Die Traditionelle Chinesische Gesundheitslehre stellt wohl die bedeutendste Form der traditionellen Heilsysteme unserer Welt dar und blickt auf über 4000 Jahre an Erfahrung zurück.

Durch ihre Stärken in Bereichen, in denen die westliche Schulmedizin nur in geringem Maße helfen kann, ergänzt sie die Behandlung durch moderne Schulmedizin auf ganz wunderbare Weise und kann oft Hilfe bringen, wo westliche Ärzte verzweifeln.

Während die westliche Medizin ihr Hauptaugenmerk meist auf die Erkrankung legt, so steht in der chinesischen Gesundheitslehre die Gesundheit im Mittelpunkt. Gesundheit bedeutet hier nicht im Normbereich liegende Labormesswerte, sondern das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden des Einzelnen.

Die Traditionelle Chinesische Gesundheitslehre beinhaltet zahlreiche Methoden, welche zur Gesunderhaltung des modernen Menschen auf wunderbare Weise eingesetzt werden können.

Kaltes sollst du erhitzen,
Heißes sollst du kühlen,
Fiebriges sollst du erfrischen,
Kühles sollst du erwärmen,
Zerstreutes sollst du sammeln,
Zusammengeballtes sollst du zerstreuen,
Trockenes sollst du befeuchten,
Feuchtes sollst du trocknen,
Akutes sollst du beruhigen,
Verhärtetes sollst du auflösen,
Zerbrechliches sollst du festigen,
Schwachtes sollst du tonisieren,
Übermächtiges sollst du ausleiten.
...Jede Krankheit nach ihrer Art...
...und es herrschte Klarheit und Ruhe...

Huang Di Neijing

Über die Ausbildung

Die Ausbildung teilt sich in acht Teilbereiche:

- Philosophische Einführung (online per Video-on-Demand)
- Basisausbildung TCM (online per Video-on-Demand)
- Basisausbildung Manuelle Techniken (online per Video-on-Demand)
- Basisausbildung TCM Ernährung (online per Video-on-Demand)
- Basisausbildung Medizinisches Qigong (online per Video-on-Demand oder vor Ort im Anshen Zentrum)
- Basisausbildung Mentaltraining nach TCM (online per Video-on-Demand oder vor Ort im Anshen Zentrum)
- Selbstheilung nach TCM (online per Video-on-Demand)
- Die 108 Techniken des Qigong

Jede Basisausbildung ist in sich geschlossen und kann auch unabhängig von den anderen absolviert werden. Ziel dieser Ausbildung ist es, den Teilnehmern fundamentales Wissen über traditionelle chinesische Medizin und Heilkunst zu vermitteln, welches oft nur an den Universitäten in China zu finden ist. Nach Absolvieren der Ausbildung sind die Teilnehmer imstande, anderen Menschen die Grundlagen und Prinzipien der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre zu lehren und ihr Wissen in Form von Schulungen und Trainings weiterzugeben.

Viele Tipps und Tricks aus dem Erfahrungsschatz der Vortragenden machen diese Ausbildung zu einer einzigartigen Möglichkeit, tief in die Lehre der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre einzutauchen!

Philosophische Einführung

1. Die acht Trigramme im HoTu und LoShu Quadrat
2. Die acht Trigramme in Verbindung mit den Sondermeridianen

TCM

1. TCM Einführung
2. TCM Grundlagen
3. TCM Meridianlehre
4. TCM Pathologie
5. TCM Diagnostik
6. TCM Akupressur
7. TCM Kräuterheilkunde - Einzelkräuter
8. TCM Kräuterheilkunde - Rezepturen
9. TCM Psychologie
10. TCM Pathophysiologie
11. TCM Häufige Erkrankungen
12. TCM Zusammenfassung

Manuelle Techniken

1. Akupressur I
2. Akupressur II
3. Tuina
4. Shiatsu I
5. Shiatsu II
6. Auriculotherapie
7. Faszien und Immunsystem
8. Meridiane und Faszien

Über die Ausbildung

TCM Ernährung

1. Das Erde Element - TCM Ernährung für Milz und Magen
2. Gesund & vital mit der Kraft von Hausmitteln aus der Küche
3. Das Metall Element - TCM Ernährung für Lunge und Dickdarm
4. Zeitmanagement & frisch kochen
5. Das Wasser Element - TCM Ernährung für Niere und Blase
6. Gewürze & Küchenkräuter - natürliche Apotheke über dem Herd
7. Gesundheitszentrale Darm
8. Entschlacken - Putz unseres Körpers von Innen
9. Das Holz Element - TCM Ernährung für Leber und Galle
10. Vegetarisch/vegan in der Kraft bleiben mit der TCM
11. Das Feuer Element - TCM Ernährung für Herz und Dünndarm
12. Gesunde Wurzeln für unsere Kinder

Medizinisches Qigong

1. Basismodul
2. Selbstheilungsmodul zur Regulation aller Organsysteme
3. Medizinisches Qigong zur Regulation des Yin
4. Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yang
5. Medizinisches Qigong zur Stärkung des Qi
6. Medizinisches Qigong für die Leber
7. Medizinisches Qigong für das Herz
8. Medizinisches Qigong für die Milz
9. Medizinisches Qigong für die Lunge
10. Medizinisches Qigong für die Niere
11. Perfektionsmodul I
12. Perfektionsmodul II

TCM Mentaltraining

- 108 Weisheitslektionen zur Heilung der Organsysteme
- 108 Lektionen über das Wesen eines gesunden Geistes
- 12 Lektionen über die mentalen Einstellungen für Heilung
- 4 Workshops mit Theorie und Praxis
- 108 angeleitete Meditationen
- 35 angeleitete Heilmeditationen
- 108 Weisheitsaufgaben zur praktischen Umsetzung im Rahmen der Weisheitslektionen
- 108 Weisheitsaufgaben zur praktischen Umsetzung im Rahmen der Lektionen des gesunden Geistes

TCM Selbstheilung

- Selbstheilung für das Immunsystem
- Selbstheilung für das Hormonsystem
- Selbstheilung für das Verdauungssystem
- Selbstheilung für das Nervensystem

Die 108 Techniken des Qigong

- 108 Qigong Techniken nach Dr. Christopher Po Minar.



Philosophische Einführung

Der Ursprung der TCM

Ausgehend davon, dass traditionell chinesisches und europäisches bzw. westliches Denken auf vollkommen unterschiedlichen Voraussetzungen gründen, sind die Module 1 und 2 den naturphilosophischen und astrologischen Grundlagen chinesischer Medizin gewidmet, stets mit Blick darauf, die TCM im Hinblick auf Fragen der Anwendung gründlicher zu verstehen.

TCM Philosophie – Modul 1

Die acht Trigramme im HoTu und LoShu Quadrat

Wie wir durch das Wissen über die philosophischen Wurzeln der TCM unser Verständnis für die TCM und deren Diagnosestellung vertiefen.

Im Modul 1 wird neben einer ersten Annäherung an die drei großen chinesischen Lehren, Daoismus, Buddhismus sowie Konfuzianismus und ihrer Einflüsse auf die TCM, dem ältesten (erhaltenen) Werk der chinesischen Kultur, dem I Ging („Buch der Wandlungen“) im Hinblick auf seine Bedeutung für die Praxis der Traditionellen bzw. Klassischen Chinesischen Medizin, besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

In diesem Zusammenhang wird nicht zuletzt darauf eingegangen, inwiefern die den 64 Hexagrammen zugrundeliegenden Trigramme und deren Anordnung im HoTu- und LoShu-Quadrat bis heute das Hintergrundmaterial für das Verstehen basaler diagnostischer Prinzipien der Chinesischen Medizin sind. Dies gilt für die Puls-, aber auch Zungen-, Gesichts- sowie Bauchdiagnose, deren Systematik ohne Bezugnahme auf derartige Grundlagen beliebig und insofern nicht oder bestenfalls bedingt nachvollziehbar erscheinen.

- Der Zusammenhang von Theorie (Philosophie) und Praxis in der TCM
- Grundkenntnisse über die Bedeutung des „I Ging“ für die TCM
- Die fundamentale Bedeutung der acht Trigramme für die TCM-Praxis
- Verbesserte Diagnostik-Skills mittels Anwendung von HoTu und LoShu-Quadrat

TCM Philosophie – Modul 2

Die acht Trigramme in Verbindung mit den Sondermeridianen

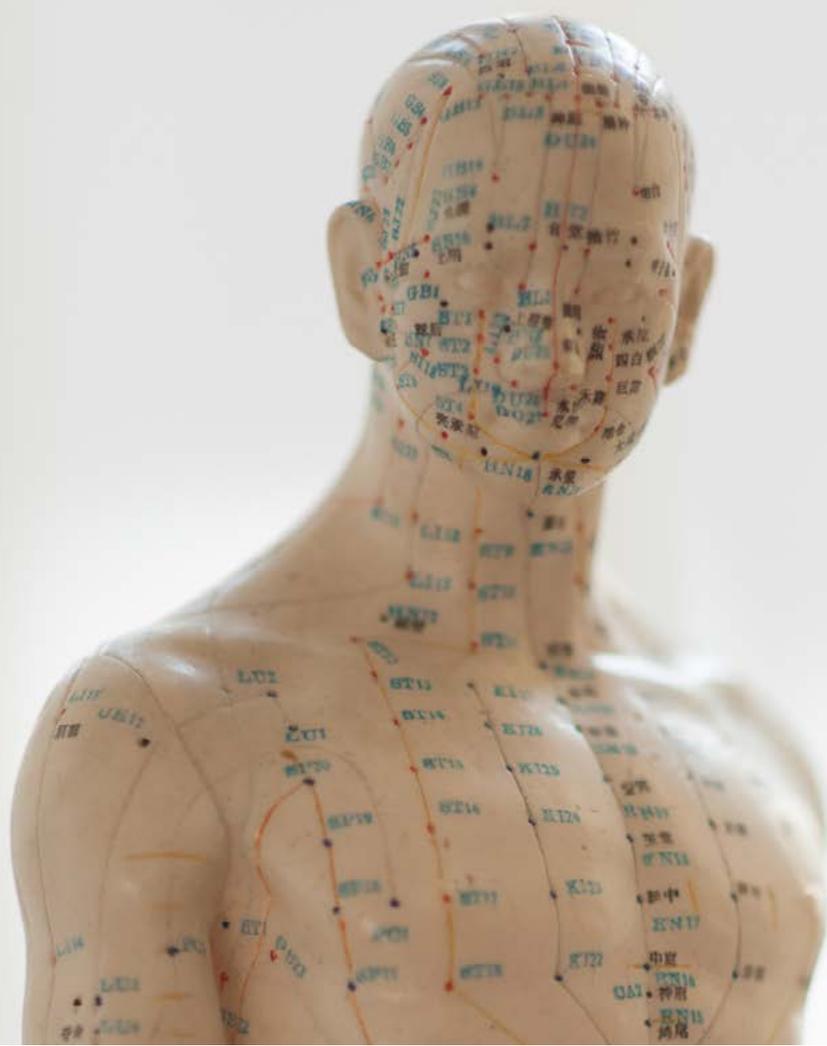
Wie wir die philosophischen Grundlagen der TCM in der täglichen Praxis umsetzen können, um auch komplexere Krankheitsmuster zu verstehen.

Das Modul 2 knüpft an die im Modul 1 vermittelten Grundlagen der acht Trigramme im HoTu- und LoShu-Quadrat an und vertieft dieses für eine gründliche Diagnose und Therapie unverzichtbare Wissen weiter.

Es geht dabei auch darum, jene Eigenheiten in den Blick zu nehmen, die es „Westlern“ besonders schwer machen, die dem klassisch chinesischen Denken inhärente Logik nachzuvollziehen. Ohne diese zu verstehen, verbleibt jedoch vieles an diagnostischen und therapeutischen Ansätzen unverständlich.

Dabei werden im Besonderen die Zusammenhänge der acht Trigramme mit den Haupt- und den acht Sondermeridianen sowie die mit diesen in Verbindung stehenden Organe und Symptome diskutiert und die zu deren Behandlung wesentlichen Akupunkturpunkte besprochen. Dies dient nicht zuletzt dem Erwerb zusätzlicher Skills, die über die übliche Klassifizierung von Beschwerdebildern mit den zwölf Hauptmeridianen hinausgehen, um auf diesem Wege auch komplexere Zusammenhänge „schwierigerer“ Fälle besser verstehen zu können.

- Vertieftes Wissen der acht Trigramme für die TCM-Praxis
- Verbessertes Verständnis der TCM durch Einübung in assoziatives Denken
- Die Zusammenhänge der acht Trigramme mit den Haupt- und Sondermeridianen
- Erwerb zusätzlicher Skills zum Verstehen schwieriger Fälle



Basisausbildung TCM

4000 Jahre an Erfahrung

I

TCM EINFÜHRUNG JAHRTAUSENDE ALTES HEILWISSEN

“Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen. Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen braucht alles das Qi, um zu leben.“ Huang Di Nei Jing – Der Klassiker des gelben Kaisers

Dieses Seminar stellt eine Einführung in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Philosophie dar. Die Kenntnis von Qi, Yin und Yang, sowie der fünf Wandlungsphasen ermöglicht ein tieferes Verständnis über die eigene Gesundheit und Gesunderhaltung. Erfahren Sie, was für eine Elemente Typ Sie sind und wie Sie daher leben sollen, um glücklich und gesund zu bleiben.

Qi – eine universelle Kraft

Qi stellt eine universelle Energie dar, die alles durchdringt und verbindet. Es ist der kleinste Bestandteil des Universums und stellt die treibende Kraft für alle Wandlungen und Transformationsprozesse dar.

- Die Kraft des Qi
- Die Aufgaben des Qi
- Vorhimmlisches und nachhimmlisches Qi

Die drei Schätze

Qi umfasst je nach Verdichtungsstadium drei Ebenen von Substanz oder Energie.

- Shen – der Geist – der Himmel
- Qi – die Energie – der Mensch
- Jing – die Essenz – die Erde

Das Wesen von Yin und Yang aus philosophischer und medizinischer Sicht

Yin und Yang stellen das höchste Grundprinzip des Kosmos dar. Alles in dieser Welt hat sowohl Yin als auch Yang Aspekte und Eigenschaften. Sie sind Gegensätze, als auch Einheit.

- Hauptmerkmale von Yin und Yang
- Eigenschaften des Yin und des Yang Typen
- Kennzeichen einer Yin Schwäche und Yin Fülle
- Kennzeichen einer Yang Schwäche und Yang Fülle
- Die möglichen Verhältnisse von Yin und Yang

Das Wesen der 5 Elemente aus philosophischer und medizinischer Sicht

Die fünf Wandlungsphasen stellen ebenfalls eine genauere Beschreibung und Unterteilung des Taiji, sowie der Wandlung von Yin und Yang dar. Qi wandelt sich hierbei in 5 Phasen von Yin zu Yang.

- Allgemeine Grundprinzipien und Eigenschaften von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- Die genaue Zuordnung der Organe und zahlreicher Dinge zu den 5 Wandlungsphasen
- Die 4 Zyklen der 5 Wandlungsphasen
- Die Kennzeichen eines ausgeglichenen, hyperaktiven oder hypoaktiven Elementes
- Die Interaktionen zwischen den 5 Elementen

Die Fünf Elemente Typenlehre

Nach Vorstellung der TCM kann die Grundkonstitution eines jeden Menschen einem bestimmten Element zugeordnet werden. Gerade in Stresssituationen übernimmt gerne unsere Grundkonstitution die Kontrolle, sodass jeder Konstitutions-typ seine charakteristische Art und Weise, in dieser Welt zu leben hat.

- Kennzeichen, Probleme, Vorlieben und Lebensweisen des Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- und Wassertypen.
- Der Holztyp - Der aktive Krieger und Anführer
- Der Feuertyp - Der emotionale Spieler und Animateur
- Der Erdetyp - Der soziale Vermittler und Gastgeber
- Der Metalltyp - Der korrekte Stratege und Schiedsrichter
- Der Wassertyp - Der geheimnisvolle Philosoph und Gärtner

Lernen Sie...

- Welche Arten von Qi es in Ihrem Körper gibt, wofür diese dienen und wie Sie diese stärken.
- Welche Emotionen und Tätigkeiten welche Organe stärken oder schwächen und wie Sie sich dies zu Nutze machen.
- Ob Sie ein Yin oder Yang Typ sind und woran Sie ein Ungleichgewicht hier erkennen.
- Welcher Elemente Typ Sie sind, wie Sie andere Menschen besser verstehen können und ein für Sie passendes Leben führen können.
- Wie Sie Ihre Organe nach den fünf Elementen positiv durch einfache Maßnahmen im Alltag beeinflussen können.

2

TCM GRUNDLAGEN GESUNDHEIT AUS SICHT DER TCM

Wenn Qi, Blut und Körperflüssigkeiten ausreichend vorhanden sind und frei fließen, so ist der Mensch gesund.

In diesem Seminar erlernen Sie die medizinischen Grundlagen der TCM. Erlernen Sie, wie der Mensch aus Sicht der TCM funktioniert, was ihn krank macht und wie Emotionen auf den Körper wirken. Erfahren Sie, welche Seelen der Mensch nach fernöstlicher Ansicht hat und was das Yijing als ältestes philosophisches Werk der chinesischen Kultur zu tun hat.

TCM Physiologie

Wie funktioniert der menschliche Körper? Welche Aufgabe hat welches Organ? Einsichten der TCM.

- Physiologie von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten
- Physiologie von Essenz
- Physiologie der Zang und Fu Organe

TCM Pathologie

Wie wird der menschliche Körper krank? Welchen Einfluss haben klimatische Bedingungen und Emotionen? Erkenntnisse der TCM.

- Die 6 äußeren klimatischen Pathogene
- Die 6 inneren pathogenen Faktoren
- Die 7 Emotionen
- Andere Pathogene

Die 6 Qi

Die sechs Meridianebenen mit ihren spezifischen Qi-Qualitäten stellen ein grundlegendes System der TCM dar.

- Taiyang - Das kalte Wasser des Nordens
- Yangming - Das trockene Metall des Westens
- Shaoyang - Das ministerielle Feuer aller Richtungen
- Taiyin - Die feuchte Erde der Mitte
- Shaoyin - Das imperiale Feuer des Südens
- Jueyin - Das windige Holz des Ostens

TCM Spiritualität

Die Psychologie der TCM ist eng mit der Theorie der „5 shen“ verbunden. Der Begriff „shen“ wird meist als „Geist“, „Seele“ oder „Geisteswesen“ übersetzt und umfasst unser gesamtes Bewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstsein.

- Hun, die Seele der Leber
- Shen, der Geist des Herzens
- Yi, die Gedankenkraft der Milz
- Po, die Seele der Lunge
- Zhi, die Willenskraft der Niere

TCM Philosophie

Das Werk des Yijing, hilft uns, das Leben nach dem Prinzip der Wandlung besser zu verstehen.

- Yijing – Grundprinzipien und Eigenschaften der 8 Trigramme Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Donner, Wind, See und Berg

Lernen Sie...

- Wie Ihr Körper laut TCM funktioniert und was Sie tun können, dass es so bleibt.
- Welche Pathogene den Körper angreifen können und wie Sie dies verhindern.
- Welche Emotionen mit welchen Organen zusammenhängen und wie Sie dies zur Heilung nutzen können.
- Wie die fünf Seelen, Tugenden und himmlischen Emotionen unser Menschsein prägen und wie die drei Arten des Glücks mit den Meridianebenen verbunden sind.

3

TCM MERIDIANLEHRE DIE ENERGIEFLÜSSE DES KÖRPERS KENNEN

Das Wissen über die Meridiane und Energietore des Körpers ermöglicht es, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen.

In diesem Seminar werden die Meridianverläufe der 12 Hauptmeridiane und 8 Extrameridiane besprochen. Meridiane sind Energiebahnen, die den Körper durchziehen. Es gibt 12 Hauptmeridiane, die mit den inneren Organen gekoppelt sind und helfen, diese zu regulieren und auszugleichen. Die 8 Extrameridiane stellen energetisch das tiefste Regulationssystem des Körpers dar und sind daher von größter Wichtigkeit für die Gesundheit und Gesunderhaltung von Körper und Geist. Dieses Seminar stellt die Grundlage für die beiden Akupressurseminare dar. Die Inhalte dieses TCM Moduls werden in den beiden Akupressurmodulen noch weiter vertieft und ergänzt.

Die Meridianumläufe des Körpers

- Die Organuhr des Körpers
- Die Maximalzeiten der 12 Hauptmeridiane und deren klinische Bedeutung
- Die Minimalzeiten der 12 Hauptmeridiane und deren klinische Bedeutung

Die zwölf Hauptmeridiane des Körpers

- Bedeutung und Funktion der zwölf Hauptmeridiane
- Verlauf der zwölf Hauptmeridiane
- Mögliche Ungleichgewichte der zwölf Hauptmeridiane

Die acht Extrameridiane des Körpers

- Bedeutung und Funktion der acht Extrameridiane
- Verlauf der acht Extrameridiane
- Mögliche Ungleichgewichte der acht Extrameridiane

Lernen Sie...

- Die ursprüngliche traditionelle chinesische Einteilung der Meridiane und deren Umläufe.
- Das Prinzip der Organuhr und welche Folgen diese auf Ihren Lebensstil haben sollte.
- Den genauen Verlauf aller zwölf Hauptmeridiane des Körpers und deren Funktion.
- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf jedem einzelnen Meridian und deren Funktion.
- Den Verlauf und die Funktion der acht Wundermeridiane und was diese mit unserer Embryonalentwicklung zu tun haben.

4

TCM PATHOLOGIE KRANKHEIT AUS DER SICHT DER TCM

Jede Erkrankung beginnt mit einer Störung des Qi.

Erlernen Sie, welche Ungleichgewichte des Körpers welche Beschwerden auslösen. Erfahren Sie, welche Symptome des Körpers auf welche Organstörungen hinweisen und welche einfachen Maßnahmen Sie setzen können, um hier gegenzusteuern.

Allgemeine Pathophysiologie

Im ersten Teil des Seminars werden die allgemeinen pathophysiologischen Muster des Körpers und einfache, dazugehörige Verhaltensempfehlungen besprochen.

- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten
- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen von Yin und Yang
- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen von Essenz
- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen von inneren und äußeren pathogenen Faktoren
- Pathophysiologie und Verhaltensempfehlungen einer Wind Kälte Erkrankung nach dem 6 Schichten Modell
- Pathophysiologie und Verhaltensempfehlungen einer Wind Hitze Erkrankung nach dem 4 Stadien Modell

Lernen Sie...

- Woran Sie eine Schwäche, Stagnation oder Rebellion des Qi erkennen und was Sie dagegen tun können.
- Woran Sie eine Problematik Ihres Blutes erkennen und was Sie dagegen tun können.
- Woran Sie eine Schwäche des Yin oder Yang in den verschiedenen Organen erkennen und was Sie dagegen tun können.
- Wie sich Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit im Körper bemerkbar machen und was Sie dagegen tun können.
- Was die sechs Schichten einer Kälteerkrankung und die vier Stadien einer Hitzeerkrankung bedeuten.

5

TCM DIAGNOSTIK DIE KUNST DER DIAGNOSESTELLUNG

Die große Kunst der Puls- und Zungendiagnostik – leicht erlernbar.

In diesem Seminar erlernen Sie, wie man nach den Regeln der TCM eine Diagnose erstellt. Die hohe Kunst der Puls- und Zungendiagnostik wird gelehrt.

Die 10 Modelle zur Beschreibung eines Krankheitsmusters

Je nach Art der Erkrankung wählt man das geeignete Modell zur Diagnosestellung.

- Bezeichnung eines Musters nach Yin und Yang
- Bezeichnung eines Musters nach den Acht Prinzipien
- Bezeichnung eines Musters nach den Fünf Elementen
- Bezeichnung eines Musters nach Qi, Blut und Körperflüssigkeiten
- Bezeichnung eines Musters nach den Zang Fu Organen
- Bezeichnung eines Musters nach den Meridianen
- Bezeichnung eines Musters nach den pathogenen Faktoren
- Bezeichnung eines Musters nach den sechs Schichten
- Bezeichnung eines Musters nach den 4 Stadien
- Bezeichnung eines Musters nach den drei Leibeshöhlen

Die 4 diagnostischen Methoden

Zahlreiche kleine Anzeichen der Mimik, Gestik, Haptik, Stimme und des Aussehens geben bereits erste Hinweise auf eine Erkrankung.

- Die Kunst der Befragung
- Die Kunst des Sehens
- Die Kunst des Hörens und Riechen
- Die Kunst der Palpation

TCM Pulsdiagnostik

- Vereinfachte Pulsdiagnostik für Anfänger
- 28 klassische Pulsqualitäten

TCM Zungendiagnostik

Nach Ansicht der TCM spiegeln sich alle Organe auch an der Zunge. Durch Beurteilung von Zungenkörper und Belag können Ungleichgewichte schon früh und schnell erkannt werden.

- Die Allgemeine Beurteilung der Zunge
- Die spezifische Beurteilung der Zunge anhand der topographischen Zuordnung der Organe

TCM Diagnosestellung in der Praxis

Erlernen Sie, wie Sie die unterschiedlichen Diagnosemethoden in der Praxis sinnvoll und zielführend zusammenführen.

- Die Umsetzung der diagnostischen Methoden
- Tipps und Tricks für die Praxis

Lernen Sie...

- Die vier diagnostischen Methoden der TCM und die sieben Schritte zu einer TCM Diagnose.
- Die typischen Symptome eines jeden einzelnen Organes zu erkennen und deuten.
- Wie Sie mittels Zungendiagnostik in kürzester Zeit den Zustand des Körpers beurteilen können.
- Wie Sie die acht Charakteristika des Pulses an sechs verschiedenen Taststellen beurteilen.
- Die achtundzwanzig klassischen Pulse der TCM und deren Bedeutung.

6

TCM AKUPRESSUR DIE ENERGIEFLÜSSE DES KÖRPERS REGULIEREN

Erlernen Sie die wichtigsten Akupressurpunkte für den Eigengebrauch.

In diesem Seminar werden die Inhalte des Meridianlehremoduls wiederholt und vertieft. Zusätzlich werden Akupressurpunkte des Körpers besprochen, sodaß viele Beschwerden mit einfachen Akupressurtechniken gelindert werden können. Erlernen Sie, welche Akupressurpunkte bei welchen Beschwerden und Symptomen eingesetzt werden können, sowie das Prinzip der Meridianregulation über Spiegelung und Abbildung.

Die gegenseitige Regulation der Meridiane

- Das Gesetz der Spiegelung
- Sechs wichtige Balance Systeme der Meridiane

Die wichtigsten Akupressurpunkte zum Selbstgebrauch

- Die Technik des Tonisierens und Sedierens eines Akupunkturpunktes
- Die wichtigsten Zustimmung- und Alarmpunkte der Organsysteme
- Die wichtigsten Verbindungs- und Ursprungspunkte der Meridiane
- Die fünf antiken Punkte der Meridiane
- Die Durchgangs- und Spaltenpunkte
- Die einflußreichen Hui Punkte und die unteren Meer Punkte
- Die Punkte zur Regulation der fünf Shen
- Die Hua Tuo Punkte

Lernen Sie...

- Wie Sie Akupunkturpunkte und sogar ganze Meridiane tonisieren und sedieren.
- Wie Sie die sechs Balance Systeme nützen können, um Ungleichgewichte in den Meridianen zu beheben.
- Wie Sie durch Spiegelung und Abbildung Körperbereiche indirekt behandeln können.
- Die Extrapunkte nach Meister Tung abseits der gängigen Akupunkturpunkte, um auch komplexere Problematiken zu behandeln.
- Die wichtigsten Akupressurstrategien für alle Organe und die häufigsten Erkrankungen aus Dr. Minars langjähriger Erfahrung.

7

TCM KRÄUTERHEILKUNDE EINZELKRÄUTER

Erlernen Sie die wesentlichsten Kräuter der TCM, um die Gesundheit zu fördern und Ungleichgewichte zu beheben.

Ziel dieses Seminars ist es, die am häufigsten verwendeten Kräuter der TCM kennenzulernen. Zusätzlich zu den Einzelkräutern werden auch einige Basisrezepturen besprochen, die für typische TCM Ungleichgewichte eingesetzt werden. Es werden sowohl chinesische, als auch westliche Heilkräuter besprochen.

Lernen Sie:

- Welche Kräuter Sie zum Stärken von Qi, Blut, Yin oder Yang einsetzen können.
- Welche Kräuter Sie bei akuten Beschwerden oder zum Entschlacken des Körpers einsetzen können.
- Welche Wirkung Ginseng, Gojibeeren, Zimt, Ingwer und andere berühmte Kräuter tatsächlich haben.

8

TCM KRÄUTERHEILKUNDE REZEPTUREN

Erlernen Sie die wichtigsten Kräuterrezepturen der TCM, um die Gesundheit zu fördern und Ungleichgewichte zu beheben.

Ziel dieses Seminars ist es, die am häufigsten verwendeten Rezepturen und Kräuterkombinationen der TCM kennenzulernen. Erfahren Sie, wie TCM Kräuterrezepturen prinzipiell aufgebaut sind und welche klassischen Rezepturen es für die Behandlung der wichtigsten pathophysiologischen Muster gibt.

Lernen Sie:

- Die wichtigsten, klassischen TCM Kräuterrezepturen für den Hausgebrauch.
- Wie eine klassische Kräuterrezeptur der TCM zusammengestellt und zubereitet wird.
- Die Zusammensetzung und Wirkungsweise aller Anshen Herbs Rezepturen für die chinesische Hausapotheke.

9

TCM PSYCHOLOGIE EMOTIONEN AUS DER SICHT DER TCM

Fernöstliche Philosophie und Spiritualität geben Antwort auf die großen Lebensthemen.

Um eine langfristige Heilung gewährleisten zu können, ist es von größter Wichtigkeit, auch die den Organen zugeordneten Lebensthemen zu verstehen und zu lösen. Erlernen Sie die vier elementaren, spirituellen Themen eines jeden Organsystems und wie Sie ein glückliches und zufriedenes Leben führen können, unabhängig von äußeren Umständen.

Es gibt weder eine körperliche Erkrankung, die nicht auch psychische Auswirkung hat, noch gibt es eine psychische Erkrankung, die keine körperlichen Auswirkungen hat. Emotionen bewirken bestimmte Qi Bewegungen, andererseits lösen Bewegungen des Qi bestimmte Emotionen aus.

- Die Wirkung von Emotionen auf Körper und Geist aus Sicht der TCM
- Das Wesen von Wut aus Sicht der TCM
- Das Wesen von Freude aus Sicht der TCM
- Das Wesen von Sorge aus Sicht der TCM
- Das Wesen von Trauer aus Sicht der TCM
- Das Wesen von Angst aus Sicht der TCM

Holzelement

Das Streben | Der Ärger | Die Entspannung | Das Innenhalten

Feuerelement

Die Freude | Die Dankbarkeit | Der Frieden | Der Sinn

Erdelement

Die Stille | Das Denken | Das Sein | Der Gleichmut

Metallelement

Das Abgrenzen | Das Loslassen | Die Freiheit | Die Disziplin

Wasserelement

Das Bewusstsein | Die Absichtslosigkeit | Der Mut | Die Erleuchtung

Lernen Sie...

- Im Alltag nicht mehr voller Ärger oder Ungeduld zu sein, innezuhalten und zu verzeihen.
- In Frieden und Dankbarkeit zu leben und den Sinn und die Liebe wiederzufinden.
- Das andauernde Denken, Sorgen und Grübeln zu beenden und ein Leben in Gleichmut und Balance zu führen.
- Sich abzugrenzen, Vergangenes loszulassen und in Leichtigkeit und Freiheit zu leben.
- Ein Leben voller Mut, aber auch in Stille, Absichtslosigkeit und Reichtum zu führen.

IO

TCM PATHOPHYSIOLOGIE KRANKHEIT AUS DER SICHT DER TCM

Die wichtigsten Krankheitsmuster und deren Symptome aus Sicht der TCM.

Elemente spezifische Pathophysiologie und Verhaltensempfehlungen

In diesem Seminar werden die spezifischen pathophysiologischen Muster und Verhaltensempfehlungen der einzelnen Wandlungsphasen besprochen.

- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen des Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser Elementes.
- Pathophysiologische Muster und Verhaltensempfehlungen von kombinierten Krankheitsmustern

Lernen Sie...

- Welche Ungleichgewichte Leber und Gallenblase haben können, wie diese entstehen, ablaufen und was Sie dagegen tun können.
- Welche Ungleichgewichte Herz und Dünndarm haben können, wie diese entstehen, ablaufen und was Sie dagegen tun können.
- Welche Ungleichgewichte Milz und Magen haben können, wie diese entstehen, ablaufen und was Sie dagegen tun können.
- Welche Ungleichgewichte Lunge und Dickdarm haben können, wie diese entstehen, ablaufen und was Sie dagegen tun können.
- Welche Ungleichgewichte Niere und Blase haben können, wie diese entstehen, ablaufen und was Sie dagegen tun können.

II

TCM HÄUFIGE ERKRANKUNGEN PRÄVENTION UND THERAPIE

Fernöstliches Heilwissen für den Menschen der modernen Zeit.

In diesem Seminar werden die häufigsten Erkrankungen der modernen Zeit in Hinblick auf deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht der TCM besprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für Lebensstil, Ernährung und Hausapotheke, sowie einfache Übungen und Akupressurempfehlungen ergänzen den Unterricht.

Allergien | Augenerkrankungen | Gynäkologische Erkrankungen | Hauterkrankungen | Herz- und Gefäßerkrankungen
HNO Erkrankungen | Infektanfälligkeit | Krebserkrankungen | Lungenerkrankungen | Magen-Darm Erkrankungen | Kindererkrankungen | Neurologische Erkrankungen | Orthopädische Erkrankungen | Psychische Erkrankungen | Schmerzen
Schwangerschaft und Geburt | Stoffwechselerkrankungen | Essstörungen | Urologische und nephrologische Erkrankungen
| Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen | Funktionelle Störungen

Lernen Sie...

- Welche Ursachen und Krankheitsmuster hinter den achtzig häufigsten Erkrankungen und Beschwerden des Menschen aus Sicht der TCM stecken.
- Wie Sie zahlreiche Beschwerden des Alltages mittels Akupressur, Ernährung und Kräuterheilkunde behandeln können.
- Wie Sie schwerere Erkrankungen wie Diabetes oder Krebs mittels TCM gezielt vermeiden können.
- Wie Sie die Anshen Herbs Rezepturen gezielt kombinieren, um deren Wirkung noch zu verstärken.
- Zahlreiche Tipps, Tricks und Erfahrungen aus Dr. Minars reichhaltigem Erfahrungsschatz.

I2

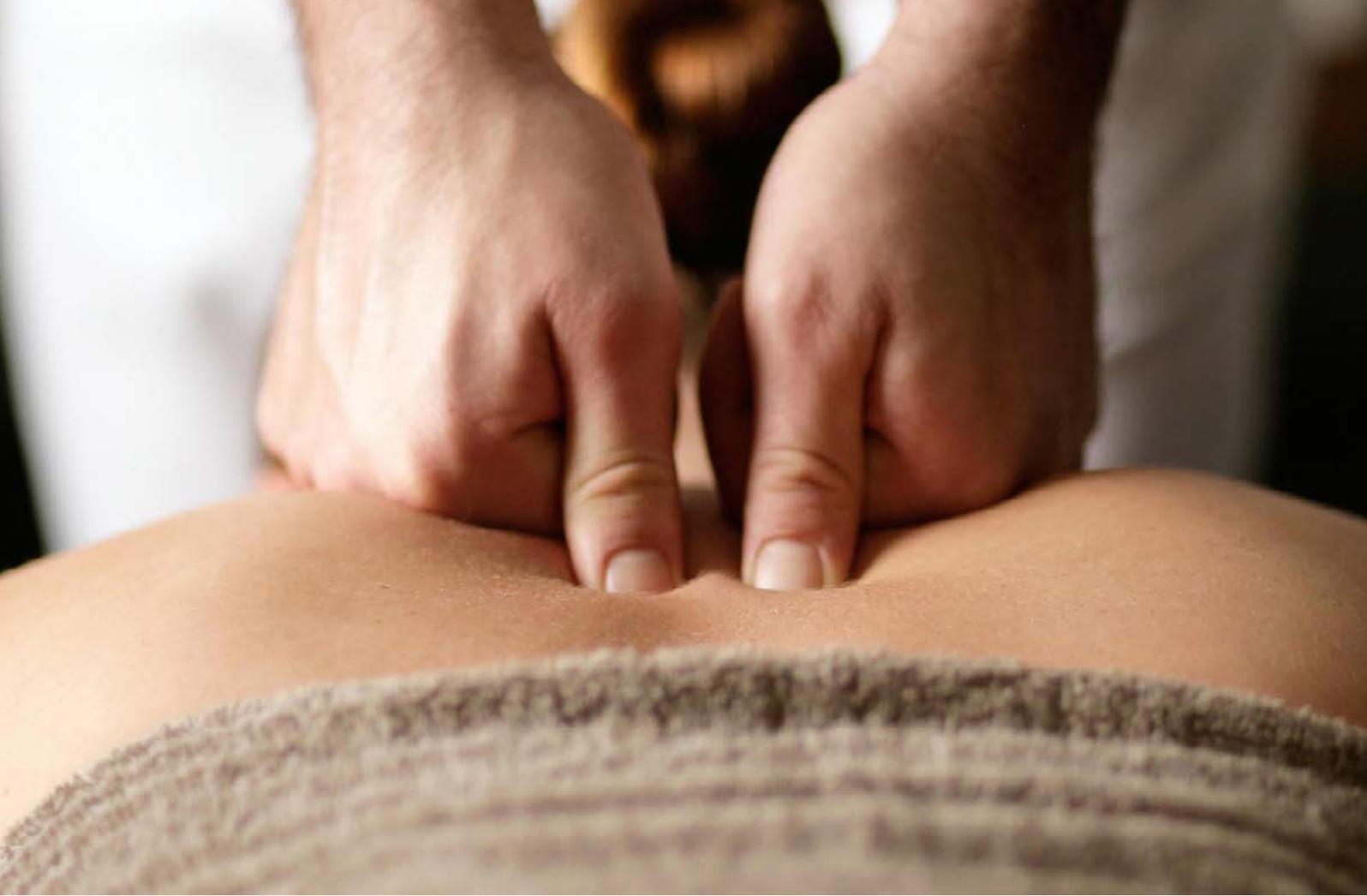
TCM ZUSAMMENFASSUNG FRAGEN UND ANTWORTEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin im großen Überblick.

Ziel dieses Seminares ist es, alle Lehrinhalte der vorhergehenden Module zu wiederholen und das erworbene Wissen zusammenzuführen. Dieses Seminar stellt auch eine sehr gute Vorbereitung auf die freiwillige Abschlussprüfung dar. Alle Lehrinhalte werden in Form von typischen Fragen und deren Antworten wiederholt.

TCM Grundlagen | TCM Meridianlehre | TCM Akupressur | TCM Physiologie | TCM Pathologie | TCM Pathophysiologie
TCM Psychologie | TCM Spiritualität | TCM Philosophie | TCM Diagnostik | TCM Kräuterkunde | TCM Ernährung





Manuelle Techniken der TCM

Tuina, Shiatsu und Massagen

I

AKUPRESSUR I

Im Ersten Akupressur Praxis Modul werden die Grundlagen und die Funktionsweise (Ausgleich von Yin und Yang, Lösung von Blockaden, Förderung von Qi Fluss und Durchblutung) der Akupressur erörtert. Unterschiedliche Techniken der Akupressur (Ein- und Mehrfinger Methode, Handfläche Methode), sowie essenzielle Details bei der Durchführung wie die richtige Druckstärke oder Dauer der Behandlung werden erörtert. Die wichtigsten Anwendungsgebiete der Akupressur und vor allem die wichtigsten Punkte, welche bei der Akupressur angewendet werden, werden besprochen und vor allem ertastet.

- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf dem Lungen- und Dickdarmmeridian
- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf dem Herz-, Dünndarm-, San Jiao- und Perikardmeridian
- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf dem Milz- und Magenmeridian
- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf dem Lungen- und Dickdarmmeridian
- Die wichtigsten Akupressurpunkte auf dem Nieren- und Blasenmeridian

2

AKUPRESSUR II

Schwerpunkt des zweiten Akupressur Praxis Moduls liegt in der praktischen Umsetzung der bereits erlernten Lehrinhalte anhand der Behandlung einiger klassischer Beschwerden:

- Kopfschmerzen/ Migräne / Augenschmerzen
- Schnupfen/Erkältung/ obere Atemwegsinfektion
- Schwerhörigkeit / Ohrensausen
- Zahnschmerzen / Schluckauf
- Nackenschmerzen / Cervikalsyndrom / Schulterschmerzen
- Rückenschmerzen/Hexenschuss/Kreuzbein-Schmerzen
- Sodbrennen / Gastritis
- Bluthochdruck
- Husten/ Bronchitis / Asthma
- Herzbeschwerden/-schwäche
- Hautkrankheiten
- Gallenblasenbeschwerden / Verstopfung
- Stärkung der sexuellen Kraft
- Menstruationsschmerzen
- Schlafstörung / Depression

3

TUINA

In der Tuina werden äußerlich (Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder) Impulse weitergegeben, um Störungen an der Körperaußenseite sowie der Körperinnenseite zu beheben. Der Behandler/die Behandlerin orientiert sich am Meridiansystem und setzt ausgewählte Akupressurpunkte ein, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ein ganzheitliches und eigenständiges Behandlungskonzept.

Tuina Anmo fördert bzw. stellt den Fluss der Lebensenergie Qi wieder her und ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Tuina Anmo Praktiker/die Tuina Anmo Praktikerin lernt, diese traditionelle Behandlungsform mit verschiedenen anderen Methoden zu kombinieren. Es werden äußerlich (Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder) Impulse weitergegeben, um Störungen an der Körperaußenseite sowie der Körperinnenseite zu beheben. Der Behandler/die Behandlerin orientiert sich am Meridiansystem und setzt ausgewählte Akupressurpunkte ein, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Tuina Therapie ist eine der wirksamsten manualtherapeutischen Massageformen. Sie basiert auf der Meridianlehre der TCM, wo sie in der Therapie einen hohen Stellenwert einnimmt.

Das Spektrum der Indikationen reicht vom großen Feld der Erkrankungen des Bewegungsapparates über interne Erkrankungen und Kopfschmerzen, bis hin zu Schlafstörungen. Als prophylaktische Maßnahme eingesetzt, hilft die Tuina Therapie die Gesundheit zu bewahren und die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken.

4

SHIATSU I

DIE ERSTE MERIDIANFAMILIE

Die erste Meridianfamilie umfasst, so wie jede der drei Meridianfamilien, vier der zwölf Hauptmeridiane. Die Meridiane der ersten Familie sind zum einen Milz und Magen (Wandlungsphase Erde) sowie Lunge und Dickdarm (Wandlungsphase Metall). Mit Lunge und Milz als jenen energetischen Organen, die als einzige nachgeburtliche Energie erzeugen, wird die erste Familie im Meridianfamilienmodell als energetisches Fundament unseres Körper-Geist-Seele-Systems verstanden. In einem Baummodell visualisiert, entspricht die erste Familie – Thomas Nelissens Hara-Shiatsu-Konzept zufolge – den Wurzeln des Baumes. Das große Thema der ersten Meridianfamilie ist Ernährung und Verdauung auf allen Ebenen. Im Zentrum steht daher die Frage, ob der Mensch gut genährt ist – sei es mit physischer Nahrung, ebenso wie mit Liebe, Aufmerksamkeit oder geistigem Input. Gut meint dabei der Konstitution angemessen, sowie weder unter-, noch überernährt; weil eine unpassende Nahrung, ebenso wie ein Zuviel oder Zuwenig dem gedeihlichen Wachstum abträglich ist.

- Funktionen der ersten Meridianfamilie im energetischen Gesamtsystem
- Die Wandlungsphasen Erde und Metall und ihre Bedeutung in den Funktionskreisläufen
- Verläufe und Behandlung des Magen- und Milzmeridians sowie des Lungen- und Dickdarmmeridians
- Häufige Beschwerden bzw. Syndrome und deren Behandlung im Zusammenhang mit der ersten Meridianfamilie

5

SHIATSU II DIE ZWEITE & DRITTE MERIDIANFAMILIE

Die zweite Meridianfamilie umfasst die Meridiane der Wandlungsphase Wasser (Niere und Blase) sowie zwei Meridiane der Wandlungsphase Feuer (Herz und Dünndarm). Die Polarität von Wasser und Feuer, dem größten Yin und größten Yang, ist bestimmend für das Thema der zweiten Familie: Verbindung. Während eine mangelnde Verankerung des Feuers im Wasser für viele Beschwerden, wie etwa Unruhe und Schlafprobleme, verantwortlich ist, stärkt eine gute Verbindung von Feuer und Wasser unser Bewusstsein und trägt somit zu einer klaren Lebensführung bei. Im Hinblick auf das im Rahmen der ersten Meridianfamilie angesprochene Baummodell entspricht die zweite Familie dem Stamm des Baumes, der – sofern weder in der ersten noch zweiten Familie grobe Störungen auftreten – zielgerichtet nach oben wachsen und kräftig werden kann.

- Funktionen der zweiten Meridianfamilie im energetischen Gesamtsystem
- Die Wandlungsphasen Wasser und Feuer und ihre Bedeutung in den Funktionskreisläufen
- Verläufe und Behandlung des Nieren- und Blasen- sowie des Herz- und Dünndarmmeridians

Die dritte Familie setzt sich aus den Meridianen Leber und Gallenblase sowie Herzbeutel und Dreifacher-Erwärmer zusammen. Die Wandlungsphasen dieser Meridianfamilie sind Holz und – so wie bereits in der zweiten Familie – Feuer. Allerdings handelt es sich um andere Aspekte des Feuers, die stärker – so wie das Holz – mit dem Ausdruck der persönlichen Identität zusammenhängen. Mit Blick auf das Baummodell entspricht die dritte Familie daher der Baumkrone. Es ist so gesehen auch kein Zufall, dass der Gallenblasen- und Dreifacher-Erwärmer-Meridian an den Außenseiten des Körpers verlaufen. Komplementär dazu verlaufen der Leber- und Herzbeutelmeridian an den Innenseiten der Arme und Beine. In diesem Sinne steht diese Meridianfamilie auch für die Vermittlung von (emotionaler) Innen- und Außenwelt.

- Funktionen der dritten Meridianfamilie im energetischen Gesamtsystem
- Die Wandlungsphasen Holz und Feuer und ihre Bedeutung in den Funktionskreisläufen
- Verläufe und Behandlung des Leber- und Gallenblasen- sowie des Herzbeutel- und Dreifachen-Erwärmer-Meridians
- Häufige Beschwerden bzw. Syndrome im Zusammenhang mit der dritten Meridianfamilie und ihre Behandlung
- Häufige Beschwerden bzw. Syndrome im Zusammenhang mit der zweiten Meridianfamilie und deren Behandlung

Die dritte Familie setzt sich aus den Meridianen Leber und Gallenblase sowie Herzbeutel und Dreifacher-Erwärmer zusammen. Die Wandlungsphasen dieser Meridianfamilie sind Holz und – so wie bereits in der zweiten Familie – Feuer. Allerdings handelt es sich um andere Aspekte des Feuers, die stärker – so wie das Holz – mit dem Ausdruck der persönlichen Identität zusammenhängen. Mit Blick auf das Baummodell entspricht die dritte Familie daher der Baumkrone. Es ist so gesehen auch kein Zufall, dass der Gallenblasen- und Dreifacher-Erwärmer-Meridian an den Außenseiten des Körpers verlaufen. Komplementär dazu verlaufen der Leber- und Herzbeutelmeridian an den Innenseiten der Arme und Beine. In diesem Sinne steht diese Meridianfamilie auch für die Vermittlung von (emotionaler) Innen- und Außenwelt.

- Funktionen der dritten Meridianfamilie im energetischen Gesamtsystem
- Die Wandlungsphasen Holz und Feuer und ihre Bedeutung in den Funktionskreisläufen
- Verläufe und Behandlung des Leber- und Gallenblasen- sowie des Herzbeutel- und Dreifachen-Erwärmer-Meridians
- Häufige Beschwerden bzw. Syndrome im Zusammenhang mit der dritten Meridianfamilie und ihre Behandlung

6

AURICULOTHERAPIE OHRAKUPRESSUR

Ähnlich wie auf den Füßen finden sich auch am Ohr reflektorische Zonen, in denen sich der gesamte Körper widerspiegelt. Durch die Behandlung und Massage dieser Zonen kann eine positive Beeinflussung des entsprechenden Organs erreicht werden – einfach und effizient.

Aus der Akupunktur ist bekannt, dass am Ohr die größte Dichte an Akupunkturpunkten liegt; in den letzten Jahren ist die Ohrakupunktur denn auch fester Bestandteil jeder Akupunkturbehandlung geworden. Besonders interessant dabei ist die exakte Übereinstimmung der Zonenverteilung der Akupunkturpunkte im Ohr mit jener der Reflexzonen. Auf dieser Basis lassen sich Beschwerdebilder am Körper über das Ohr nicht nur sehr einfach und effizient beeinflussen; mit der Stimulierung der Akupunkturpunkte über manuellen Druck (Akupressur) oder mit Hilfe eines Akupunkt-Stäbchens kann zudem sehr schnell harmonisierend auf den Körper eingewirkt werden, da die Reflexzonen die kürzeste Verbindung zu unserer Zentrale im Gehirn darstellen.

- Schichtenmodell des Ohres
- Lokalisation aller Organe am Ohr
- Lokalisation des Bewegungsapparates am Ohr
- Lokalisation des Nervensystems am Ohr
- Die Zonen des Ohres zur Befundung
- Basisbehandlung des Ohres
- Spezifische Behandlung der Ohrzonen mit den Fingern und mit einem Massagestäbchen
- Einsatz von Ohrsamen zur längeren Stimulation der Ohrzonen

7

FASZIEN UND IMMUNSYSTEM STRUKTURELLE IMMUNOLOGIE

Das Immunsystem ist in sehr vielen Bereichen mit dem Binde- und Fettgewebe des menschlichen Körpers verbunden. Zahlreiche immunologische Funktionen finden sich eingebettet in den Faszien der Haut (Fascia superficialis), in den Faszien der inneren Organe (Fascia viszeralis) und sogar in den Faszien des Nervensystems (Fascia neurovascularis). Aus Sicht der Faszientherapie gibt es daher zahlreiche Schnittstellen zwischen den Faszien und dem Immunsystem. Ein gesundes fasziales System kann die Funktion des Immunsystems in weiten Bereichen stärken und stützen. Manuelle Techniken zur Behandlung des faszialen System an den inneren Organen sowie an der oberflächlichen Faszie der Haut können diese Funktionen unterstützen.



MERIDIANE UND FASZIEN STRUKTURELLE MERIDIANLEHRE

Die Forschungen auf dem Gebiet der faszialen Körperstrukturen haben bahnbrechende neue Ergebnisse über funktionale Zusammenhänge im Körper gebracht. Das Bindegewebe hat offensichtlich über seine bekannten Funktionen weit hinausgehende, informelle Aufgaben im Körper zu erfüllen. Es strukturiert und ordnet sich, kann kontrahieren, dient der Wasserspeicherung und auch der Informationsübermittlung. Innerhalb des Bindegewebes ordnen sich die Strukturen zu faszialen Zügen, die u.a. auch die Muskulatur mit einschließen (myofasziale Einheit) und Funktionsketten in der Bewegung und Statik des Körpers bilden.

Diese faszialen Funktionsketten ähneln in verblüffender Weise den östlichen Meridianen. Myofasziale Schmerzgeschehen breiten sich fast ausschließlich innerhalb dieser Funktionsketten aus - und damit entlang der Meridiane. Laut aktueller Studien beträgt die Übereinstimmung über 90%.

Diese Erkenntnis legt die Vermutung nahe, dass die Forschungen an den bindegewebigen Strukturen des Körpers eine Wiederentdeckung eines mehrere tausend Jahre alten Systems von Funktionskreisen (eben den Meridianen) sind. In dieser Sicht erscheinen Meridiane nicht nur als energetische Bahnen, sondern - auch - als körperlich lokalisierbare und greifbare Strukturen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit diesen Zuordnungen und leiten daraus konkrete Behandlungsmöglichkeiten ab.

- Die Anatomie der Leitbahnen (strukturelle Betrachtung der Meridiane)
- Myofasziale Funktionsketten und tendino-muskuläre Meridiane
- "referred pain" als diagnostisches Zeichen des betroffenen Meridians
- Akupunkturpunkte und Nervenzentren
- Akupunkturpunkte und Triggerpunkte
- Viszerale Fasziensketten in Übereinstimmung mit Meridianen und Funktionskreisen
- "form follows function" - Meridiane (Funktionskreise) als Grundlage der geordneten Körperstruktur
- Integrative Behandlungskonzepte, die fächerübergreifend an der energetischen Struktur und der faszialen Einheit ansetzen



TCM Ernährung nach den fünf Elementen

Ein Fest für die Sinne

I

Ernährungslehre - Erde Element Milz und Magen

“Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.”
Hippokrates

Durch Stress und ungesunde Ernährung sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Nahrungsmittel Sie einsetzen können, um Ihre Verdauungskraft zu stärken und den Stoffwechsel wieder zu aktivieren.

- Nahrungsmittel zur Stärkung und Regulation von Milz und Magen
- Einfache Kochrezepte für den Alltag
- Tipps für die Kochpraxis
- Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, bei dem Sie erlernen, wie das erlernte Wissen tatsächlich in der Küche in die Tat umgesetzt werden kann. Zahlreiche Lebensmittel, Gewürze und Zutaten werden vorgestellt.

2

Gesund & Vital Mit der Kraft von Hausmitteln aus der Küche

Die Bezeichnung “Hausapotheke” stammt aus der Volksmedizin und beinhaltet den Einsatz von oftmals gängigen Lebensmitteln zur Linderung bei diversen “Weh-Wehchen” und Unpässlichkeiten bis hin zur Unterstützung des Wohlbefindens bei Beschwerden wie Erkältung und Reisekrankheit u.s.w. Es finden sich z.B. Zwiebel, Knoblauch und auch Ingwer in jedem Haushalt - die Kraft derer ist vielfältig einsetzbar.

Lernen Sie in diesem Workshop fernöstliche und europäische Hausmittel für alle Jahreszeiten und viele Situationen kennen!

3

Ernährungslehre - Metall Element Lunge und Dickdarm

Unsere Abgrenzungsfähigkeit und Immunkraft gehen Hand in Hand. Zu viel Druck und Stress aus der Umgebung ersticken nur allzu oft unsere Freiheit und Leichtigkeit. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Nahrungsmittel Sie einsetzen können, um Ihre Immunsystem zu stärken, die Lunge zu aktivieren und die Atemwege wieder zu befreien.

- Nahrungsmittel zur Stärkung und Regulation von Lunge und Dickdarm
- Einfache Kochrezepte für den Alltag
- Tipps für die Kochpraxis
- Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, bei dem Sie erlernen, wie das erlernte Wissen tatsächlich in der Küche in die Tat umgesetzt werden kann. Zahlreiche Lebensmittel, Gewürze und Zutaten werden vorgestellt.

4

Zeitmanagement Frisch kochen

Ihre Zeitkapazität ist gering? Gesunde, wertvolle Nahrung ist Ihnen ein Anliegen? Sie brauchen Vorschläge, wie Sie "frisch kochen" mit Familie, Job, Haus/Wohnung/Garten und eventuell noch Hund und Katz unter einen Hut bringen? Auch Frau Gabi Rauch stand viele Jahre als 3-fache Mutter vor dieser Herausforderung. Tipps und Tricks diesbezüglich, sowie wohlschmeckende und schnell umsetzbare Kreationen der 5-Elemente Küche gibt sie in diesem Workshop gerne weiter.

Auch beinhaltet dieses Seminar Empfehlungen, wie Sie bei all den Anforderungen, die die Vereinbarkeit von Beruf/gesunder Küche und ev. „Familienarbeit“ betreffen, in Ihrer eigenen Kraft bleiben können!

5

Ernährungslehre - Wasser Element Niere und Blase

Überarbeitung und langdauernde Belastungen haben oft die Essenz unserer Nierenkraft erschöpft. Müdigkeit und Kraftlosigkeit sind die Folge. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Nahrungsmittel Sie einsetzen können, um Ihre Batterien zu stärken und den die Energiereserven wieder aufzufüllen.

- Nahrungsmittel zur Stärkung und Regulation von Niere und Blase
- Einfache Kochrezepte für den Alltag
- Tipps für die Kochpraxis
- Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, bei dem Sie erlernen, wie das erlernte Wissen tatsächlich in der Küche in die Tat umgesetzt werden kann. Zahlreiche Lebensmittel, Gewürze und Zutaten werden vorgestellt.

6

Gewürze & Küchenkräuter Unsere natürliche Apotheke über dem Herd

Gewürze sind seit jeher kostbare Güter und wurden einst mit Gold aufgewogen. Ingwer, Kardamom und Curcuma spielten im chinesischen Imperium eine wichtige Rolle. Sie wurden als Duftstoffe bei religiösen Ritualen, als auch als Heilmittel verwendet. Die ältesten Aufzeichnungen reichen bis ins Jahr 2700 v. Chr. zurück. Auch in der Ayurveda hat das Wissen um die Gewürze eine mehrere tausend Jahre lange Tradition. In Europa hat Hildegard von Bingen zu einer Zeit, in der das schriftliche Bewahren von Rezepten noch unüblich war, einen großen Wissensschatz um Kräuter und Gewürze hinterlassen. Sie bringen Abwechslung und Dynamik in unsere täglichen Speisen, machen diese zu einem Kulinarium und sind wertvolle Verdauungshelfer!

In diesem Workshop erwecken wir die meist vergessene Wirkweise dieser Kostbarkeiten zum Leben und erfahren ein "MEHR" über deren Einsatz in und abseits der Küche.

7

Gesundheitszentrale Darm

Alle ganzheitlichen Gesundheitssysteme erkannten schon vor Jahrhunderten die zentrale Rolle unseres Verdauungssystems für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Ein gesunder Darm ist Voraussetzung dafür, dass unsere Kraft und Energieversorgung gewährleistet ist. So wird unser Darm auch oft als "zweite Gehirn" bezeichnet, der auch unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und Wohlbefinden beeinflusst. Mittels bestimmter Lebensmittelauswahl können wir unseren Darm vor Krankheit und Störungen schützen.

Erfahren Sie hier, wie Sie mit natürlichen Probiotika und Präbiotika Ihre Darmflora gesund erhalten bzw. aufbauen können. Dieser Vortrag beinhaltet auch einen praktischen Teil, bei dem wir - ohne viel Aufwand - Gemüse so zubereiten, dass Sie es zu Hause nur mehr nachreifen lassen müssen. Solch fermentierte Köstlichkeiten sind die Freude eines jeden Darms und bieten sich zu jeder pikanten Mahlzeit an!

8

Entschlacken "Putz" unseres Körpers von innen

Das neue Jahr hat begonnen und somit auch die Zeit der guten Vorsätze! Entschleunigung, auf eigene Bedürfnisse zu achten, sowie überflüssige Kilos zu verabschieden, sind Hauptanliegen! Letzters sollte meistens auch immer im Eilzugtempo passieren! Von radikalen Fastenkuren und "Diätgefängnissen" ist die TCM nicht angetan. Entschlackt, entgiftet und gereinigt wird hier auf sanfte Art und Weise, zum richtigen Zeitpunkt und genussvoll! Ausleitende Lebensmittel, Kräuter & Gewürze machen diesen Putz von Innen, kurbeln unseren Stoffwechsel an und bauen unsere Energie auf!

Lernen Sie diese in diesem Workshop kennen und gewinne auch neue Erkenntnisse zum Thema Säure-Basenhaushalt aus Sicht der TCM.

9

Ernährungslehre - Holz Element Leber und Gallenblase

Durch den Zeitdruck der modernen Gesellschaft ist das Holzelement bei fast allen von uns aus dem Gleichgewicht geraten. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Nahrungsmittel Sie einsetzen können, um den Stau der Leber zu beseitigen und den freien Fluss von Qi wieder herzustellen.

- Nahrungsmittel zur Stärkung und Regulation von Leber und Gallenblase
- Einfache Kochrezepte für den Alltag
- Tipps für die Kochpraxis
- Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, bei dem Sie erlernen, wie das erlernte Wissen tatsächlich in der Küche in die Tat umgesetzt werden kann. Zahlreiche Lebensmittel, Gewürze und Zutaten werden vorgestellt.

IO

Vegetarisch/Vegan In der Kraft bleiben mit der TCM

Die vegetarisch/vegane Ernährungsform erfreut sich stetig an Beliebtheit. Die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Meist sind es ethische oder gesundheitliche Aspekte, sowie Gründe des Umweltschutzes. Allerdings kann eine fleischlose Ernährung oft ungünstig zusammengestellt sein, sodass sich das vermeintlich Gesunde ungünstig auf die Gesamtgesundheit auswirkt.

Erfahren Sie in diesem Seminar...

- wie Sie sich erfolgreich und nachhaltig vegetarisch/vegan ernähren können
- wie Sie zeitsparend eine vollwertige Pflanzenkost in Ihren Alltag integrieren können
- wie die Empfehlungen für eine ausgewogene Zusammensetzung der pflanzlichen Nahrung lauten, damit Ihr Körper bestmöglich versorgt wird
- über den Nutzen, aber auch über mögliche Risiken der vegetarisch/veganen Lebensweise aus Sicht der TCM

Dieses Seminar ist sehr geeignet für diejenigen, die sich überfordert fühlen mit einer Ernährungsumstellung auf pflanzliche Nahrung. Aber auch für diejenigen, die bereits eine dieser der Ernährungsformen gewählt haben und diese optimieren wollen.

II

Ernährungslehre - Feuer Element Herz und Dünndarm

Das Herz als Sitz unseres Geistes und unserer Emotionen ist das Kaiserorgan des Körpers. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Nahrungsmittel Sie einsetzen können, um die Herzensfreude und –kraft wieder zu aktivieren und einen überhitzten Körper und Geist wieder zur Ruhe zu bringen.

- Nahrungsmittel zur Stärkung und Regulation von Herz und Dünndarm
- Einfache Kochrezepte für den Alltag
- Tipps für die Kochpraxis
- Kochen im Zyklus der Wandlungsphasen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, bei dem Sie erlernen, wie das erlernte Wissen tatsächlich in der Küche in die Tat umgesetzt werden kann. Zahlreiche Lebensmittel, Gewürze und Zutaten werden vorgestellt.

I2

Gesunde Wurzeln für unsere Kinder

Eltern werden/sein bedeutet Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung dafür, dass ein kleines Wesen zu einem im Leben festverankerten, gesunden Menschen reifen kann. Bei dieser Entwicklung spielt auch Ernährung eine wesentliche Rolle. Diese beginnt bereits mit ausgewogener Nahrung aus Sicht der TCM für die werdende Mutter und ist ein optimaler Begleiter für alle weitere Lebensphasen des Kindes bis hin zur Pubertät.

Erfahren Sie in diesem Seminar wissenswertes über...

- optimale Ernährung in der Schwangerschaft/Stillzeit
- von Babys und Kleinkindern
- von Schulkindern
- in „turbulenten Zeiten“ der Pubertät
- Rezeptideen für Kinder
- Hausmittel für Kinder

Dieses Seminar ist für alle (werdenden) Mütter und Väter geeignet, aber auch für all diejenigen, die am Heranwachsen von Kindern beteiligt sind! Wenn diese Form der Ernährung ganz neu für Sie ist, dann haben Sie die Möglichkeit, sich in kleinen Schritten, zusammen mit der Entwicklung des Kindes, der TCM anzunähern, um auch so Veränderungen in Ihrer Ernährungsform herbeizuführen. Als Mutter 3-er bereits erwachsenen Söhne möchte ich Sie gerne an meinem Erfahrungsschatz teilhaben lassen!





Medizinisches Qigong

Traditionelle Chinesische Heilkunst

Qi stellt eine universelle Energie dar, die alles durchdringt und verbindet. Wir finden es sowohl auf einer sehr verfeinerten Ebene, als auch in etwas gröberen Formen. Es stellt die treibende Kraft für alle Wandlungen und Transformationsprozesse dar. Die Kraft unseres Qi bestimmt über unsere geistige und körperliche Gesundheit und ist Grundvoraussetzung für ein gesundes, langes und glückliches Leben. Die Übungen des medizinischen Qigong helfen uns, genau diese Lebenskraft in uns zu stärken.

Das Basismodul der Gesundheitsübungen vermittelt die Grundlagen des medizinischen Qigong und stellt somit die unverzichtbare Basis für weitere Übungen dar. Es legt das Fundament, auf dem alle anderen Module aufbauen. Erlernen Sie die 8 grundlegenden Basistechniken des medizinischen Qigong, auf denen alle weiteren Übungen aufbauen, sowie die grundlegenden Prinzipien zur Harmonisierung von Körper, Atem und Geist.

Praktischer Lehrinhalt

- Qi aktivieren
- Qi zentrieren
- Himmel und Erde vereinen
- Yang aus dem Himmel aufnehmen
- Yin aus der Erde aufnehmen
- Qi in die drei Dan Tian gießen
- Stehen wie ein Baum
- Basis Selbstmassage
- Das Gesicht waschen
- Durch die Haare kämmen
- Die Arme ausstreichen
- Brustkorb und Bauch kreisend massieren
- Die Flanken massieren
- Die Nieren massieren
- Die Beine ausstreichen
- Den Bauch massieren

Theoretischer Lehrinhalt

- Was ist medizinisches Qigong?
- Wichtige Grundbegriffe des medizinischen Qigong
- Dan Tian
- Himmelstor
- Erdetor
- Lebenstor
- Himmliches Auge
- Kleiner Himmelskreislauf
- Wichtige Grundprinzipien der Übungspraxis

Lernen Sie im Grundlagenmodul, wie man im Qigong steht, sich bewegt, richtig atmet und den Geist fokussiert. Erfahren Sie, wie man Lebensenergie Qi aktiviert, zentriert, reguliert, sammelt und speichert.

2

Selbsteilungsmodul Medizinisches Qigong zur Regulation aller Organsysteme

Auch wenn man nach dem Basismodul bereits in der Lage ist, selbstständig Qigong zu üben, so ist es doch empfehlenswert, alle bereits erlernten Übungen zu wiederholen und zu vertiefen, um auch zahlreiche Feinheiten an den Bewegungsabläufen zu verbessern. Die dadurch geförderte Balance der fünf Hauptorgansysteme ist Grundlage für Heilung.

Das Vertiefungsmodul der Gesundheitsübungen vermittelt einfache Bewegungsvarianten, um gezielt die Organsysteme des Körpers zu aktivieren, sowie die vier wichtigsten Wundermeridiane zu stimulieren. Zusammen mit den Übungen des Basismoduls ergeben sie eine höchst effektive Qigong Kurzform, welche die Selbstheilungskräfte maßgeblich aktiviert.

Praktischer Lehrinhalt

- Das Herz öffnen
- Die Lunge öffnen
- Die Leber aktivieren
- Die Milz aktivieren
- Die Niere aktivieren
- Aktivierung von Du Mai, Ren Mai, Chong Mai und Dai Mai

Theoretischer Lehrinhalt

- Aufgaben der fünf Hauptorgansysteme
- Verlauf der vier Wundermeridiane
- Die 8 Prinzipien der Körperhaltung
- Die 8 Prinzipien der Atmung
- Die 8 Prinzipien des Geistes

Wiederholen und verfeinern Sie im Vertiefungsmodul alle bereits im Basismodul erlernten Übungen und ergänzen Sie diese durch einfache Bewegungsabfolgen, um die wichtigsten Meridiane und Organsysteme zu aktivieren.

3

Yin Modul Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yin

Das Yin des Körpers dient dazu, uns zu kühlen und zu beruhigen. Schlafstörungen, innere Unruhe, Hitzewallungen oder Schweißausbrüche können Zeichen einer Yin Schwäche sein. Auch trockene Schleimhäute und Gewichtsverlust, sowie eine tiefe Erschöpfung sind Indizien dafür, dass das Yin des Körpers regeneriert werden muss. Wer sich ausgebrannt fühlt oder es tatsächlich bereits ist, wird von den Übungen dieses Moduls ganz besonders profitieren.

Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich der Meditation, um die beruhigende Yin Energie des Körpers zu aktivieren.

Praktischer Lehrinhalt

- Die Acht Wahrnehmungen
- Die Stagnation auflösen
- Mit dem Herzen lächeln
- Der kleine Himmelskreislauf
- Der große Himmelskreislauf

Theoretischer Lehrinhalt

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte der Meditation
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Stärkung des Yin

Die Übungen helfen uns zur Ruhe zu kommen und still zu werden, sodass sich unser System wieder regenerieren kann. Sie klären unseren Geist und verleihen uns Einsicht und Weisheit.

4

Yang Modul Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yang

Das Yang des Körpers dient dazu, uns zu aktivieren und mit Wärme zu versorgen. Es verhilft uns, hinaus ins Leben zu gehen und unsere Ziele zu erreichen. Wer sehr kälteempfindlich, introvertiert, schüchtern und zurückgezogen ist, sollte unbedingt sein Yang stärken. Auch Impotenz, Unfruchtbarkeit, Wasseransammlungen im Körper und Osteoporose können klassische Zeichen einer Yang Schwäche sein. Wer einen starken Yang Mangel hat, wird auch im Leben wie „erfroren“ sein und viel lieber daheim im Bett unter der warmen Decke bleiben, anstatt sich hinaus ins blühende Leben zu wagen. Eine tiefe Erschöpfung und das Gefühl wie gelähmt zu sein lässt solche Menschen jegliche Lebensfreude verlieren.

Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich des klassischen Kung Fu, um die dynamische Yang Energie des Körpers zu aktivieren.

Praktischer Lehrinhalt

- Die Sonne begrüßen
- Qi in die drei Himmelsrichtungen schicken
- Die Fäuste zum Gegner strecken
- Den Tiger bändigen
- Verbeugen

Theoretischer Lehrinhalt

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte des Kung Fu
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Stärkung des Yang

Die Übungen dieses Kurses helfen uns entschlossen, selbstbewusst und mutig zu sein. Sie machen uns stark und helfen uns in harten Zeiten zu Durchsetzungskraft und Willensstärke.

5

Qi Modul Medizinisches Qigong zur Regulation des Qi

Qi ist überall und alles ist Qi. Es ist der Träger von Yin und Yang und befindet sich somit im Menschen, in der Luft, im Raum, im Essen, in Pflanzen, einfach überall. Wenn sich das Qi des Himmels und das Qi der Erde verbinden, so entsteht der Mensch. Wenn sich Qi konzentriert, entsteht Form, wenn sich Qi verflüchtigt, zerfällt sie. Im Körper fließt Qi zum größten Teil in Energiekanälen, sogenannten „Meridianen“. Dieses Kanalsystem durchdringt nach chinesischer Auffassung den gesamten Körper und versorgt auch die entlegensten Winkel mit Energie.

Erlernen Sie 5 einfache Übungen des medizinischen Qigong aus dem Bereich des klassischen Taiji Quan, um den Qifluss im gesamten Körper ins Fließen zu bringen.

Praktischer Lehrinhalt

- Das Qi wecken
- Beidseitiges Steigen und Sinken
- Aufsteigende Kreise
- Seitliche Kreise
- Yang Kreise

Theoretischer Lehrinhalt

- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Wichtige Aspekte des Taiji Quan
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulierung des Qiflusses

Die Übungen dieses Moduls helfen uns diesen Fluss des Qi durch den gesamten Körper zu fördern und aktivieren. Blockaden werden gelöst, die Durchblutung und Energieversorgung des gesamten Körpers werden in Schwung gebracht.

6

Leber Modul Medizinisches Qigong für die Leber

Die Wandlungsphase Holz stellt das Element der Lebenslust, der Tatkraft, der Motivation, der Fülle und Vielseitigkeit, aber auch der Sinnfindung dar. Die Leber stellt in der modernen Medizin eines der belastetsten Organe dar. Durch den Druck und die ständige Leistungsbereitschaft wird das Holzelement des Körpers, welches für Spannung und Aktivität zuständig ist, sehr gefordert. Grundsätzlich stellt es eine der wichtigen Aufgaben der Leber dar, den Körper unter Spannung zu versetzen, indem sie das vegetative Nervensystem aktiviert. Dies ist in Stressphasen wichtig, um Leistung bringen zu können. Wenn solche Phasen allerdings zu lange andauern, verlernt die Leber oft diesen Zustand wieder los zu lassen, sodass sich ein Stau der Leberenergie im Sinne einer Leber-Qi-Stagnation ergibt. Es ist dies eine der häufigsten Krankheitsmuster unserer modernen Gesellschaft. Dieser so häufige Stau der Leber sucht sich dann meistens ein Ventil im Körper. Dies können chronische Verspannungen im Nackenbereich, Kopfschmerzen oder auch eine Stressgastritis, Verdauungsstörungen oder einfach ein hoher Blutdruck bis hin zu Autoimmunerkrankungen sein.

Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Leber zu regulieren und dadurch das vegetative Nervensystem zu beruhigen.

Praktischer Lehrinhalt

- Klopfübung für das Holz Element
- Lockerungsübung für das Holz Element
- Meridiandehnung für das Holz Element
- Stehübung für das Holz Element
- Qigongübung für das Holz Element
- Selbstmassage für das Holz Element
- Akupressur für das Holz Element
- Weisheitsübung für das Holz Element

Theoretischer Lehrinhalt

- Verlauf des Leber- und Gallenblasenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Leber

Durch den Zeitdruck der modernen Gesellschaft ist das Holz Element bei fast allen von uns aus dem Gleichgewicht geraten. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, den Stau der Leber zu beseitigen und den freien Fluss an Qi wiederherzustellen. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Leber und Gallenblase, ideal bei Ärger und Stress.

Die Wandlungsphase Feuer und somit auch das Herz und Kreislaufsystem entsprechen der Sonne in uns, die uns mit Empfindungen und Gefühlen durchflutet. Das Element Feuer ist verantwortlich für Humor, Begeisterung und Lebenslust, die „Herzensfreude“. Das dem Feuerelement zugeordnete Organ des Herzens hat in der TCM vor allem auch eine sehr starke psychische Bedeutung. Nach Ansicht der TCM stellt das Herz die Heimat unsres Geistes „shen“ dar. Dieser Geist sollte möglichst klar und ruhig sein, vor allem in der Nacht kehrt unser umtriebiger Geist wieder zurück ins Herz, wo er sich dann schlafen legen sollte. Die in der modernen Zeit so häufigen Schlafstörungen sind ein klassisches Indiz dafür, dass die Herzenergie meist zu überhitzt ist. Manchmal kann allerdings auch das Feuer des Herzens zu schwach sein. Gerade durch die Vereinsamung des modernen Menschen fehlt manchmal der zwischenmenschliche Kontakt, welcher für ein ausgeglichenes Feuerelement von größter Bedeutung ist.

Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um das Herz zu regulieren Lebensfreude zu wecken.

Praktischer Lehrinhalt

- Klopfübung für das Feuer Element
- Lockerungsübung für das Feuer Element
- Meridiandehnübung für das Feuer Element
- Stehübung für das Feuer Element
- Qigongübung für das Feuer Element
- Selbstmassage für das Feuer Element
- Akupressur für das Feuer Element
- Weisheitsübung für das Feuer Element

Theoretischer Lehrinhalt

- Genauer Verlauf des Herz-, Perikard-, Dünndarm- und San Jiao Meridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation des Herzens

Das Herz als Sitz unseres Geistes und unserer Emotionen ist das Kaiserorgan des Körpers. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, die Herzensfreude und – kraft zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Herz und Dünndarm, ideal für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Das Erdelement stellt die „Mitte“ unseres Organismus dar und dient als Vermittler und Übergang zwischen allen anderen Energien des Kosmos. Im menschlichen Körper werden die Organe Milz und Magen dem Erdelement zugerechnet, wobei die „chinesische Milz“ nicht unserer anatomischen Milz entspricht, sondern als historischer Begriff eigentlich ein Synonym für die Verdauungs- und Stoffwechselfähigkeit des Körpers ist. Die Aufgabe von Milz und Magen ist es Nahrung aufzuspalten, zu verdauen, die Nährstoffe aufzunehmen und zu verwerten, sowie daraus Energie zu produzieren und das, was der Körper nicht benötigt, auszuscheiden. Dies bezieht sich sowohl auf den Magendarmtrakt inklusive Bauchspeicheldrüse als auch auf den zellulären Stoffwechsel, welcher nach der eigentlichen Verdauung stattfindet. Wenn dieser Prozess nicht gut läuft, so entsteht im Körper Feuchtigkeit und Schleim, was die Ursache für viele Erkrankungen bis hin zu Tumorerkrankungen darstellt. Bereits im 12. Jahrhundert nach Christus erkannten die Chinesen die ungeheure Wichtigkeit des Verdauungs- und Stoffwechselapparates für die Gesundheit des Menschen. Die TCM kennt eine eigene „Schule der Mitte“, die vom berühmten Arzt Li Dong Yuan gegründet wurde. In dieser werden fast alle Erkrankungen über die Regulation dieses Organsystems behandelt.

Erlernen Sie 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Milz zu stärken und dadurch Verdauung und Stoffwechsel zu regulieren.

Praktischer Lehrinhalt

- Klopfübung für das Erde Element
- Lockerungsübung für das Erde Element
- Meridiandehnung für das Erde Element
- Stehübung für das Erde Element
- Qigongübung für das Erde Element
- Selbstmassage für das Erde Element
- Akupressur für das Erde Element
- Weisheitsübung für das Erde Element

Theoretischer Lehrinhalt

- Genauer Verlauf des Milz- und Magenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Milz

Durch Stress und ungesunde Ernährung sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Verdauungskraft zu stärken und den Stoffwechsel wieder zu aktivieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Milz und Magen, ideal für Stoffwechsel und Verdauungssystem.

9

Lungen Modul Medizinisches Qigong für die Lunge

Das Metallelement entspricht der dichten, zusammenziehenden Qualität des Herbstes, der Kontraktion, der Ablösung und Trennung. Im menschlichen Körper entsprechen die Organe Lunge (Atemwege) und Dickdarm, aber auch die Haut dieser Wandlungsphase. Somit stellt das Metall Element auch unsere äußerste energetische Schicht dar, die mit unserer Umgebung in Kontakt tritt, uns abgrenzt oder auch nicht. Die Lunge beinhaltet aber auch unseren Po, jene Seele, welche alle physiologischen Vorgänge des Körpers aufrechterhält. Die Lunge des Körpers regiert das Qi und ist ganz maßgeblich an der Energieproduktion des Körpers beteiligt. Die chinesische Lunge beginnt eigentlich bereits an der Nasenspitze, sodass der gesamte Hals-Nasen-Ohren-bereich ebenso zur „chinesischen Lunge“ dazugehört. Eine weitere Aufgabe der Lunge ist es, das „klare Qi des Himmels“ zu empfangen. Wenn die Lunge schwach wird, neigt der Mensch meist zu Traurigkeit und Melancholie. So wie auch der Dickdarm für das Loslassen von nicht verdaubarer Nahrung zuständig ist, ist auch die Lunge für das Loslassen von Dingen zuständig, die uns nicht mehr von Nutzen sind oder uns zu sehr belasten.

Erlernen Sie in nur zwei Unterrichtseinheiten 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Lunge zu aktivieren und dadurch Ihre Abwehrkraft zu stärken.

Praktischer Lehrinhalt

- Klopfübung für das Metall Element
- Lockerungsübung für das Metall Element
- Meridiandehnung für das Metall Element
- Stehübung für das Metall Element
- Qigongübung für das Metall Element
- Selbstmassage für das Metall Element
- Akupressur für das Metall Element
- Weisheitsübung für das Metall Element

Theoretischer Lehrinhalt

- Genauer Verlauf des Lungen- und Dickdarmmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Lunge

Unsere Abgrenzungsfähigkeit und Immunkraft gehen Hand in Hand. Zu viel Druck und Stress aus der Umgebung ersticken nur allzu oft unsere Freiheit und Leichtigkeit. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Abwehrkraft zu stärken. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Lunge und Dickdarm, ideal für Immunsystem und Abwehrkraft.

Das Wasserelement entspricht der stillen, sammelnden Qualität des Winters. Wasser ist die fließende Absichtslosigkeit, die keinen Widerstand kennt. Die Organe Niere und Blase werden dem Wasser Element zugeordnet. Das Bewahren der Nierenkraft stellt seit jeher eine der wichtigsten gesundheitlichen Maßnahmen für ein langes Leben dar. Nach Ansicht der chinesischen Medizin wird in den Nieren unsere Essenz, sprich unsere Grundkraft, gespeichert. Sie bestimmt im Kindesalter wie wir wachsen und im Erwachsenenalter wie wir altern und generell wie viel an Belastung wir uns zutrauen können. Es gilt diese Energiereserven der Niere möglichst lange zu bewahren, um ein möglichst langes Leben genießen zu können. Gerade der moderne Lebensstil, welcher uns meist ein Höchstmaß an Leistung über viele Jahre abfordert, zehrt an dieser Urkraft. Diese Grundkraft der Nieren bestimmt auch, wie wir heilen wenn wir einmal krank sind. Die der Niere zugeordnete Emotion ist die Angst. Da die Niere uns nicht nur anatomisch, sondern auch sprichwörtlich, den Rücken stärkt, uns Rückhalt gibt und uns aufrichtet, ist sie jenes Organ, welches für Mut in uns zuständig ist.

Erlernen Sie in nur zwei Unterrichtseinheiten 8 einfache Übungen des medizinischen Qigong, um die Niere zu stärken und dadurch die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Praktischer Lehrinhalt

- Klopfübung für das Wasser Element
- Lockerungsübung für das Wasser Element
- Meridiandehnung für das Wasser Element
- Stehübung für das Wasser Element
- Qigongübung für das Wasser Element
- Selbstmassage für das Wasser Element
- Akupressur für das Wasser Element
- Weisheitsübung für das Wasser Element

Theoretischer Lehrinhalt

- Genauer Verlauf des Nieren- und Blasenmeridians
- Tipps und Tricks zur Ausübung der erlernten Übungen
- Lokalisation und Funktion ausgewählter Akupressurpunkte
- Allgemeine Verhaltensweisen zur Regulation der Niere

Überarbeitung und langdauernde Belastungen haben oft die Essenz unserer Nierenkraft erschöpft. Die Übungen dieses Moduls helfen auf wunderbare Weise, unsere Reserven wieder aufzufüllen und uns zu regenerieren. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Niere und Harnblase, ideal gegen Erschöpfung und Müdigkeit.

II

Medizinisches Qigong Perfektionsmodul I

In diesem Modul werden viele Lehrinhalte der vorhergegangenen Module wiederholt und vertieft. Des Weiteren werden mehrere komplette Übungsformen des Ba He Fa unterrichtet.

Erlernen Sie in diesem Modul, aufbauend auf den bereits gelehrt Übungen, komplette Formen des Ba He Fa Systems.

Praktischer Lehrinhalt

Acht Harmonien Qigong Form
Acht Harmonien Qigong Langform
Meridiandehnübungen im Stehen - komplette Form
Meridiandehnübungen im Liegen - komplette Form
Selbstmassage - komplette Form

Theoretischer Lehrinhalt

Wiederholung und Vertiefung zahlreicher Lehrinhalte.

In diesem Modul werden bereits gelehrt Übungen zu kompletten Formen verknüpft und durch noch ausständige Übungen ergänzt.

I2

Medizinisches Qigong Perfektionsmodul II

Im zweiten Perfektionsmodul werden erneut viele Lehrinhalte wiederholt und vertieft und weitere komplette Übungsformen des Ba He Fa unterrichtet.

Erlernen Sie im zweiten Perfektionsmodul weitere Formen des Ba He Fa Systems, sodass Sie letztlich über ein äußerst umfangreiches und komplettes Set an Übungen des Medizinischen Qigong verfügen.

Praktischer Lehrinhalt

Lockerungsübungen - komplette Form
Stehübungen - komplette Form
Meditationen - komplette Form
Weisheitsübungen - komplette Form

Theoretischer Lehrinhalt

Wiederholung und Vertiefung zahlreicher Lehrinhalte.

Im zweiten Perfektionsmodul werden alle Übungsreihen vervollständigt. Des Weiteren bietet dieses Modul genügend Raum für Fragen, Wünsche und individuelle Anliegen.



Mentaltraining nach TCM

Tiefgründiges Wissen

108 Weisheitslektionen zur Heilung der Organsysteme

Dr. Christopher Po Minar lehrt in 108 Lektionen die psychologischen, philosophischen und spirituellen Themen aller fünf Wandlungsphasen und wie diese gezielt genutzt werden können, um die zugehörigen Organsysteme mit der Kraft unseres Geistes zu heilen.

Themen der Lektionen

Mentaltraining für das Holz Element – Geistige Heilung der Leber

Der Schlüssel zu mehr Motivation und Fokussierung
Müheleose Zielerreichung
Gesundes Streben und lebenslanges Wachstum
Die Fähigkeit innezuhalten
Über ein Leben ohne Ärger und unnötigen Widerstand

Mentaltraining für das Feuer Element – Geistige Heilung des Herzens

Das Wesen wahrer Liebe und das Gefühl der Verbundenheit
Der Schlüssel zu einem Leben voller Freude, Glück und Zufriedenheit
Die Kunst in Frieden mit allem zu sein
Die Heilkraft von Dankbarkeit
Der Sinn des Lebens
Über ein Leben ohne Stress und Aufregung

Mentaltraining für das Erde Element – Geistige Heilung der Milz

Wie man negatives Denken beendet
Wie man positives Denken implementiert
Über das Leben in Gleichmut, ohne Drama
Die Kunst, nicht zu grübeln
Die Auflösung von negativen Glaubenssätze
Die Implementierung von positiven Glaubensätzen
Die Kunst nicht zu urteilen

Mentaltraining für das Metall Element – Geistige Heilung der Lunge

Die Fähigkeit sich gesund abzugrenzen
Die acht Schritte des Loslassens
Ein Leben voller Leichtigkeit und Fröhlichkeit
Der Schlüssel zu mehr Selbstwertgefühl
Die Fähigkeit von Disziplin
Über die Wichtigkeit von Werten

Mentaltraining für das Wasser Element – Geistige Heilung der Niere

Der Schlüssel zu Mut und Selbstbewusstsein und Entschlossenheit
Über den gesunden Umgang mit Angst
Die Kunst der Absichtslosigkeit
Wie man immer die richtigen Entscheidungen fällt
Über das wahre Wesen des Menschen
Wie man Erfolg in allen Lebensbereichen erreicht

108 Weisheitsaufgaben zur Heilung der Organsysteme

Im Rahmen einer jeden Weisheitslektion gibt es auch eine konkrete, themenbezogene Aufgabe, die dazu dient, die Heilung der organspezifischen Lebensthemen zu unterstützen.

108 Lektionen über das Wesen eines gesunden Geistes

In diesen Lektionen werden allgemeine Prinzipien erläutert, die einen gesunden Geist kennzeichnen und wie diese in der Praxis umgesetzt und gelebt werden können. In jeder Lektion wird eine bestimmte mentale Fähigkeit besprochen, die uns hilft, ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

108 Weisheitsaufgaben für einen gesunden Geist

108 Weisheitsaufgaben im Rahmen der Lektionen über das Wesen eines gesunden Geistes erhältst Du zahlreiche Aufgaben zur praktischen Umsetzung der Lehrinhalte.

35 angeleitete Heilmeditationen

Diese Heilmeditationen dienen dazu, Körper und Geist auf einer tiefen Ebene zu heilen. Dr. Christopher Po Minar lehrt hier das "Best of" unterschiedlichster Meditationen aus verschiedenen Traditionen.

12 Lektionen über die mentalen Einstellungen für Heilung

In diesen Lektionen werden 12 fundamentale, mentale Prinzipien erläutert, welche notwendig sind, um Heilung effizient im Körper zu fördern. Unabhängig von der Art der Erkrankung sind dies 12 allgemein gültige geistige Aspekte eines jeden Heilungsprozesses.

108 angeleitete Meditationen

Meditation ist das wegzulassen, was nicht uns gehört.

In der Meditation kappen wir alle Verbindungen zu Außenwelt, sodass wir uns von ihr erholen können. Mit zunehmender Übungspraxis werden wir unabhängiger von ihr, sprich weniger leicht von äußeren Umständen beeinflussbar. Gleichzeitig leeren wir unseren Geist, sodass wir wieder klarer denken können. Wir lassen alles los, was nicht zu uns gehört. Wir werden leer. Meditation bedeutet somit unser ständiges Denken durch eine absichtslose Wahrnehmung zu ersetzen, die keinen hinderlichen Denkprozess auslöst.

**Eine dauerhafte Bewusstheit im Alltag aufrecht zu erhalten ist für viele Menschen
der letzte Baustein, der ihnen für ein glückliches und zufriedenes Leben fehlt.**

Der Sinn von Meditation ist es, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind, um dies dann im Alltag leben zu können. Um dies zu erreichen, schlüpfen wir in der Meditation durch die Lücke zweier Gedanken und finden dort den Denker unserer Gedanken jenseits unseres Egos. Wir finden pures Potential, frei von Zeit und Raum.

Meditation ist Erholung von unserem aktionistischen Ich.

108 angeleitete Meditationen helfen die erlernten Inhalte im Unterbewusstsein zu verankern, sodass Glaubenssätze neu abgespeichert werden können.

4 Mentaltraining Workshops vor Ort im Anshen Zentrum

Modul 1: Erfolg ist Kopfsache

- Die Grundlagen des Mentaltrainings
- Die Entstehung und Entwicklung unserer Denkweise
- Wie unsere Gedanken unsere Realität erschaffen
- vielfältige Selbstheilungspotentiale kennenlernen und nutzen
- Die Kraft unserer Gedanken

Modul 2: Im Hier und Jetzt & Die Macht des Unterbewusstseins

- Die Zeit als Konzept – Jetzt vs. Vergangenheit & Zukunft
- Der Flow-Zustand – Aufgehen in der Tätigkeit
- Die Körperwahrnehmung und unser Bewusst-Sein
- Glaubenssätze & Überzeugungen und deren Einfluss auf unsere Wahrnehmung
- Was ist überhaupt „das Ego“ und welche Bedeutung hat es
- Unser positives Selbstbild
- Achtsamkeit vs. Konzentration – die Wirksamkeit und Bedeutung des Nicht-Bewertens

Modul 3: Stress - Entspannung - Achtsamkeit

- Stress und wie er sich bemerkbar macht
- Unser Selbstkonzept – die Quelle der Veränderung und das neue ICH-Konzept
- Tipps fürs Zeitmanagement
- Entspannung - Funktionen und Formen verschiedener Entspannungstechniken
- Atementspannung, Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR), PMR für den Schreibtisch, Fantasiereise

Modul 4: Glaubenssätze - Verändere dein Denken, verändere dein Leben

- Unsere Glaubenssätze und deren Einfluss auf unser Denken und Verhalten
- Identifizieren und reflektierender eigenen Glaubenssätze
- Erkennen und Bewusstmachen negativer Glaubenssätze und deren Auswirkungen
- Transformation von Glaubenssätzen & Neuausrichtung
- Visualisierung und Affirmationen für die Verstärkung positiver Glaubenssätze

Ziele und Nutzen der Workshops

- Eigene Kräfte entdecken und aktivieren
- Umgang mit negativen Gedanken
- Mentale Blockaden auflösen
- Neues, positives Selbstbild
- Zielfokussierung
- Selbst-Bewusst-Sein mit Spaß und Freude
- Burnout Prävention
- Konzentration verbessern
- Kreativität anregen
- Sich in Gelassenheit üben



Selbstheilung nach TCM

Aktivierung und Regulation

Selbsteilung für das Immunsystem

Dr. Christopher Po Minar lehrt ein von ihm konzipiertes ganzheitliches System des medizinischen Qigong zur Aktivierung und Regulation unseres Immunsystems nach den Regeln der TCM.

Dr. Christopher Po Minar erklärt in diesem Kurs ausführlich, dass es in der Realität nicht die eine Übung gibt, welche unser Immunsystem stärkt, sondern dass genau differenziert werden muss, welcher Teil des Immunsystems Unterstützung benötigt. Hierfür erlernen Sie das Konzept der 6 Schichten nach der TCM-Lehre. Erlernen Sie in diesem Kurs genau, wann Sie welche Übung für das Immunsystem praktizieren sollten und warum es wichtig ist, das Immunsystem auf verschiedenen Ebenen zu unterstützen, um eine dauerhafte Regulation und Stärkung erzielen zu können.

Dieser Kurs dient zur Selbstregulation des Immunsystems bei:

- Infektanfälligkeit
- Krebserkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Long Covid
- Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge

Erlernen Sie in diesem einzigartigen Kurs:

- 6 immunstärkende Übungen zur Regulation jeder Schicht Ihres Immunsystems
- 3 Stehübungen zur Festigung Ihres Immunsystems
- 3 Meditationsübungen des stillen Qigong zur Regeneration Ihres Immunsystems

4 Videos (ca. 180 min.)

Selbtheilung für das Hormonsystem

Hormone steuern über den Blutweg im Körper zahlreiche lebenswichtige Funktionen, wie Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Verdauung, Körpertemperatur sowie unseren Salz- und Wasserhaushalt. Sie regeln Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung und beeinflussen, wie wir uns fühlen und verhalten. Sie dienen der Feinkalibrierung aller Vorgänge in unserem Körper, um auch langfristig im Gleichgewicht zu bleiben.

Dr. Christopher Po Minar unterrichtet in diesem Kurs spezifische Übungen zur Aktivierung und Regulation des Hormonsystems, er gibt einen Einblick in die Funktionen aller Hormone des menschlichen Körpers und erklärt die dementsprechenden Verbindungen zu den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin. Erlernen Sie die Funktion aller Hormondrüsen des Körpers und erfahren Sie über die Wichtigkeit Ihrer Leber und Niere zur Hormonregulation.

Als besonderes Highlight unterrichtet Dr. Christopher Po Minar auch über den Zusammenhang zwischen den 5 Hormonen des Menschen und den 5 Wandlungsphasen und ihren Organentsprechungen. Üben Sie in diesem Kurs auch die Acht Harmonien Glücksform zur Aktivierung ihrer 5 Glückshormone und erfahren Sie, welches dieser gerade für Sie besonders wichtig ist.

Dieser Kurs dient zur Selbstregulation des Hormonsystems bei:

- Wechselbeschwerden
- Schilddrüsenerkrankungen
- Unfruchtbarkeit
- Erschöpfungssyndromen
- zur Förderung von Vitalität und Leistungsfähigkeit

Erlernen Sie in diesem einzigartigen Kurs:

- 3 Meridiandehnübungen zur Vorbereitung Ihrer Hormonregulation
- 8 Übungen des Medizinischen Qigong zur Regulation des Hormonsystems
- 3 Selbstmassagen und Akupressuren zur Aktivierung des Hormonsystems
- 3 Qigong-Übungen zur Selbstheilung und Regulation der Schilddrüse

1 Video (ca. 180 min.)

Selbstheilung für das Verdauungssystem

Unser Verdauungssystem stellt als „Mitte“ einen wichtigen Grundpfeiler dar. Dr. Christopher Po Minar erklärt in diesem Kurs nicht nur wie ein gutes Verdauungssystem nach Ansicht der TCM funktioniert und welche Organe hier eine entscheidende Rolle einnehmen, sondern lehrt auch zahlreiche Übungen um die Verdauungskraft zu stärken und Erkrankungen des Verdauungsapparates zu heilen.

Dr. Christopher Po Minar unterrichtet in diesem Kurs spezifische Übungen zur Aktivierung und Regulation des Verdauungssystems, er gibt einen Einblick in die Funktionen aller Verdauungsorgane des menschlichen Körpers und erklärt die dementsprechenden Verbindungen zu den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin. Erlernen Sie die Funktion aller Stoffwechselorgane des Körpers und erfahren Sie, wie diese im Verdauungsprozess zusammenarbeiten.

Dieser Kurs dient zur Selbstregulation des Verdauungssystems bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Morbus Crohn
- Colitis Ulcerosa
- Reizdarm
- Gastritis
- Reflux

Erlernen Sie in diesem einzigartigen Kurs:

- Meridiandehnübungen
- Übungen des Medizinischen Qigong zur Regulation des Verdauungssystems
- Selbstmassagen und Akupressuren zur Aktivierung der Verdauungskraft
- Klopfübungen zur Aktivierung des Verdauungstraktes

1 Video (ca. 180 min.)

Selbstheilung für das Nervensystem

Unser zentrales als auch peripheres und vegetatives Nervensystem reguliert tagtäglich die Funktion all unserer Organe und Muskelgruppen. Durch den Stress der modernen Zeit ist unser Nervensystem meist chronisch überlastet, erschöpft und aus dem Gleichgewicht geraten.

Dr. Christopher Po Minar erklärt in diesem Kurs nicht nur, welche Organsysteme aus Sicht der chinesischen Medizin zur Regulation des Nervensystems beitragen, sondern zeigt vor allem auch zahlreiche hocheffektive Übungen der Fernöstlichen Heilkunst, um das Nervensystem wieder zu regenerieren und zu regulieren.

Die gelehrten Übungen des Kurses entstammen dem Acht Harmonien System von Dr. Christopher Po Minar und werden durch zusätzliche Übungen des Medizinischen Qigong ergänzt.

Dieser Kurs dient zur Selbstregulation des Nervensystems bei:

- Burn Out Syndrom
- Beschwerden des vegetativen Nervensystems
- Nervosität
- Innere Unruhe
- Angst und Panikattacken
- chronischem Stress
- chronischer Erschöpfung
- neurodegenerative Erkrankungen, wie multiple Sklerose

Erlernen Sie in diesem einzigartigen Kurs:

- Übungen des Medizinischen Qigong
- Meridiandehnübungen für das Nervensystem
- Akupressurpunkte zur Regulation des Nervensystems
- Meditationsübungen
- weitere Gesundheitsübungen zur Heilung des Nervensystem

1 Video (ca. 180 min.)



Die 108 Techniken des Qigong

Das Herzstück der Qigong Lehre

Die 108 Techniken

stellen das absolute Herzstück seiner Qigong Lehre dar und sollten unter gar keinen Umständen in der Qigong Praxis fehlen.

Es kommt nicht nur darauf an, welche Übung des medizinischen Qigong man praktiziert, sondern vor allem, wie man sie praktiziert. Deswegen unterrichtet Dr. Christopher Po Minar die „108 Techniken der chinesischen Heilkunst“. Es sind dies 108 Techniken, die man unbedingt beachten sollte, wenn man Übungen des Qigong, aber auch des Taiji oder Kung Fu praktiziert.

Vereinfacht gesagt, soll man auf 108 Dinge gleichzeitig achten, während man Qigong praktiziert. Ja, richtig gelesen! Man soll unabhängig von Qigongstil oder -übung auf 108 Qualitäten gleichzeitig achten, während man eine simple Qigong Übung durchführt, um die Heilkraft von Qigong tatsächlich nutzen zu können.

Dr. Christopher Po Minar vermittelt hier seine ganz besondere Art und Weise, wie er Qigong praktiziert.



Abschlussprüfungen

Zu jedem der vier Teilbereiche gibt es eine schriftliche Abschlussprüfung, welche zu absolvieren ist. Die Dauer beträgt ca. 90 Minuten pro Teilbereich, bei medizinischem Qigong gibt es auch einen praktischen Teil, wo die erlernten Übungen gezeigt werden müssen. Bei Absolvierung der Onlineausbildung kann hier auch Videos geschickt werden, in welchen die erlernten Übungen vorgezeigt werden. Nach Absolvieren aller vier Abschlussprüfungen erhalten die Teilnehmer ein Diplom der Anshen Akademie zum "Gesundheitspädagogen für Traditionelle Chinesische Gesundheitslehre."

Die Termine für die Abschlussprüfung können frei vereinbart werden.

Schulungsort (für die Module des medizinischen Qigong)

Anshen Zentrum Alte Donau
Fiebrichgasse 2D | 1220 Wien
(an der oberen alten Donau)

Das Anshen Zentrum Alte Donau wurde exakt nach Feng Shui Kriterien von Feng Shui Meisterin Li Wen Pak geplant. Die Ausrichtung des Gebäudes, der Räumlichkeiten und des Einganges wurden exakt an die Gegebenheiten des Grundstückes und die förderlichen Himmelsrichtungen nach den Regeln des Yijing und der Fünf Elemente angepasst.

Das Anshen Zentrum Alte Donau befindet sich an der wunderschönen Alten Donau, mitten im Herzen von Wien, nur acht Minuten von der Innenstadt entfernt und doch mitten im Grünen.

Neben dem hauseigenen Kundenparkplatz sind weitere Parkplätze ausreichend direkt vor der Tür vorhanden.

Die U-Bahn Station U1 - Kagran (Donauzentrum) ist nur wenige Schritte entfernt. In wenigen Minuten ist in 8 Stationen der Stephansplatz erreicht.

Bei warmem Schönwetter kann auf unserer hauseigenen Trainingsterrasse oder im Vorgarten im Freien trainiert werden!



Ausbildungsleiter



Dr. Christopher Po Minar, Gründer und Leiter des Anshen Institutes Alte Donau. Geboren in Wien, chinesischer, philippinischer, österreichischer Abstammung, ist Dr. Christopher Po Minar sowohl Arzt für moderne westliche, als auch für Traditionelle Chinesische Medizin. In seiner ärztlichen Tätigkeit ist er neben der Behandlung akuter Befindlichkeitsstörungen vor allem auf die Behandlung zahlreicher chronischer Erkrankungen spezialisiert. Hierzu verbindet er die Stärken der modernen Schulmedizin mit denen der traditionellen chinesischen Akupunktur und Kräuterheilkunde sowie des medizinischen Qigong. Seit seiner Jugend trainiert Dr. Christopher Po Minar fernöstliche Heil- und Kampfkunst bei zahlreichen Meistern aus Ost und West.

Leitung folgender Module: TCM 1-12, Medizinisches Qigong 1-12 (Video-on-Demand), Mentaltraining, Selbstheilung, 108 Techniken des Qigong



Mag. Elke Sitta hat die Ausbildung zur Ba He Fa Trainerin & Gesundheitspädagogin nach TCM im Anshen Zentrum absolviert. Als Dipl. Mentaltrainerin, Burnout Präventionstrainerin, Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin sowie Selfness Trainerin bietet sie auch Workshops und Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung an. Die gebürtige Kärntnerin studierte Europäische Wirtschaft und Unternehmensführung und arbeitete in verschiedenen kaufmännischen Bereichen in der Pharmabranche. Zunehmender Druck, Zeitmangel und Stress und gesundheitliche Probleme haben sie dazu bewegt, sich mit Persönlichkeitsentwicklung, Entspannungsmethoden und der chinesischen Medizin auseinander zu setzen und beruflich einen neuen Weg einzuschlagen.

Leitung folgender Module: Medizinisches Qigong 1 bis 10 (vor Ort), Mentaltraining



Dr. Amadeus Wei Zhang wurde 1974 in Peking, China geboren. Studium der Pharmazie und TCM an der Beijing Universität für Traditionelle Chinesische Medizin. Nach Absolvierung des Studiums arbeitete er als TCM Arzt (Internist) in einer Universitätsklinik in Beijing und anschließend auch in verschiedenen Praxen Deutschlands. Seit 2007 lebt er in Österreich und arbeitet hier auch weiterhin selbstständig im Bereich der TCM. Er ist ein Experte auf allen Gebieten der Traditionellen Chinesischen Medizin und unterrichtet seit 2016 an der Medizinischen Universität Wien als Gastprofessor für den TCM Universitätslehrgang die Grundlagen und Praxis der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Leitung folgender Module: Akupressur 1&2, Tuina



Univ.-Lekt. Mag. Dr. Jan Brousek ist diplomierter Hara-Shiatsu-Praktiker. Er begann bereits gegen Ende der Schulzeit Yoga zu praktizieren und sich für alternative Ernährungsweisen und fernöstliche Weltanschauungen zu interessieren, was ihn schließlich zum Studium der Philosophie, Soziologie und Religionswissenschaften an in- und ausländischen Universitäten führte. Getragen von der Intention, die Entgegensetzung von Theorie und Praxis zu überwinden, praktiziert, forscht und lehrt er sowohl im Bereich alternativer Heilmethoden, als auch im Bereich alternativer – dialogorientierter – Formen von Konfliktbearbeitung an bzw. in Kooperation mit den Universitäten Wien, Graz und Klagenfurt sowie der Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Im Anshen-Zentrum ist er seit 2013 als Shiatsu-„Praktiker“ sowie als Seminar- und Ausbildungsleiter tätig. Er ist verheiratet und Vater zweier Kinder.

Leitung folgender Module: Philosophische Einführung 1&2, Shiatsu 1&2

Ausbildungsleiter



Gabriele Rauch experimentierte schon in jungen Jahren in der mütterlichen Küche und nutzte später permanent die Gelegenheit als Mutter von 3 Söhnen ihre Kreativität weiter zu entwickeln. Ihre frühe Verbundenheit zu Kräutern, Pflanzen und allen anderen natürlich gewachsenen Lebensmitteln installierte in ihr ein starkes, tragfähiges Wissensfundament, basierend auf klarem Verständnis und umfangreichem Erkennen der Notwendigkeit eines unbedingten Schutzes der Natur. Ihr Ziel ist es, bei ihren Klienten die Begeisterung für eine in den Alltag integrierte, täglich ausbalancierte Ernährung zu wecken, die sich auf die Ebenen des Denkens, des Fühlens und der Bewegung positiv auswirkt.

Leitung folgender Module: TCM Ernährung 1 bis 12



Jochen Pamer, Ba He Fa und Taiji Trainer im Anshen Zentrum Alte Donau. Geboren 1973 in Wien, im Burgenland aufgewachsen. Seit 2002 lebt er in Neusiedl am See. Jochen Pamer ist nicht nur „Ernährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien“, sondern auch lizenzierter „Fünf Tibeter® Trainer“. Er absolvierte mit Bravour den Ausbildungslehrgang „Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst“ im Anshen Zentrum Alte Donau und lehrt dies seitdem im Burgenland und in Wien. Sein Ziel ist es mit der „Acht Harmonien Heilkunst“ Menschen die durch die zunehmenden Anforderungen im Berufsleben leiden, ein Werkzeug in die Hand zu geben, mit denen sich Jedermann und -frau ein Stück Lebensqualität zurückerobert kann.

Leitung folgender Module: Medizinisches Qigong 3&4 (Video-on-Demand), 11&12 (vor Ort)



Andreas Haas Teilstudium Humanmedizin, Ausbildungen in Heilmassage, Osteopathie, Craniosacrale Therapie, Tuina-Anmo-Therapie. Referententätigkeit seit 1990 in den Bereichen Faszien, Massage, Tuina und zahlreicher manueller Therapieformen. Gründungsmitglied der FRO (Fascia Research Organisation), Gastdozent auf diversen internationalen Schulungen und Kongressen, u.a. International Fascia Research Congress, TCM-Kongress Rothenburg, IMSB medical pool. Spezialist für Faszien und Faszientherapie mit einem Schwerpunkt auf myofaszialen, viszerofaszialen und neurofaszialen Funktionsketten. Das besondere Augenmerk liegt auf der integrativen Behandlung und der Vernetzung unterschiedlicher Systeme. Entwicklung eines eigenständigen, ganzheitlichen Therapiekonzeptes für Faszien, die Faszioopathie.

Leitung folgender Module: Auriculotherapie, Faszien & Meridiane, Faszien & Immunsystem



Mag. Robert Hirt ist TCM Ernährungsberater und Trainer, verfügt über profunde Coaching-Ausbildungen und leitet seit mehr als 4 Jahren auch ein TCM Seminar zum Thema „Gesund und Vital mit der TCM Ernährung im Büroalltag“ im Wifi Wien. Seit frühester Jugend interessiert er sich für gesunde Ernährung und hat so seinen Weg zur Traditionellen Chinesischen Medizin gefunden. Besonderes Augenmerk legt er darauf, dass alle seine Kursteilnehmer mit Genuss essen, weder Kalorien noch Punkte zählen oder gar ständig ans Essen denken müssen. Robert Hirt hat sich in letzter Zeit ganz auf das Thema Abnehmen spezialisiert und gründet mit Erfolg immer mehr und mehr Gruppen im Raum Tulln und Wien.

Leitung folgender Module: TCM Ernährung 1, 3, 5, 9 und 11 (mit Gabriele Rauch)

Kosten & Zahlungsmodalitäten

Regulärer Gesamtpreis

€ 7.680,-

Bei Einmalzahlung

€ 6.600,- statt 7.680,-

Ausführliche, qualitativ sehr hochwertige **Skripten** mit allen theoretischen Lehrinhalten im Wert von € 20,- pro Skriptum sind in elektronischer Form inkludiert.

Mögliche Einzelbuchung der 8 Teilabschnitte

Philosophische Einführung (2 Module á 4 UE): € 300,-

Basisausbildung TCM (12 Module á 4 UE): € 1200,-

Basisausbildung TCM Ernährung (12 Module á 4 UE): € 960,-

Basisausbildung Manuelle Techniken der TCM (8 Module á 4 UE): € 480,-

Basisausbildung Medizinisches Qigong (12 Module á 4 UE): € 1200,-

Basisausbildung Mentaltraining nach TCM: € 2.200,-

Basisausbildung Selbstheilung nach TCM: € 800,-

108 Techniken des Qigong: € 540,-



Anmeldung und AGB

Die Anmeldung (mit Namen, Adresse, Telefonnummer und e-mail Adresse) bitte schriftlich per e-mail an kurse@anshen.at

Gerne stehen wir auch telefonisch unter **0676 609 67 57** zur Verfügung. Nach Anmeldung erhalten Sie ein Bestätigungsmail mit unseren Kontodaten für die Überweisung des Kursbeitrages.

Mit der Anmeldung stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe unten) zu. Wir bitten Sie, den Kursbeitrag innerhalb von 2 Wochen einzuzahlen. Da die Teilnehmerzahl streng begrenzt ist, ist eine möglichst frühe Anmeldung empfehlenswert.

Rücktritt und Nichterscheinen

Da wir mit der Anmeldung einen Fixplatz reservieren und diesen somit auch gegenüber anderen Interessenten aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl blockieren, sowie dadurch auch einen erheblichen organisatorischen Aufwand haben, können bereits einbezahlte Beträge nicht rückerstattet werden. Prinzipiell können Sie Ihren Platz auch einer Ersatzperson zur Verfügung stellen, die den Kurs statt Ihnen besucht.

- Rücktritt von einem Einzelmodul bis 4 Wochen vor Kursbeginn: Keine Stornogebühr fällig. Der bereits eingezahlte Kursbeitrag bleibt erhalten und kann für den nächsten Termin dieses Moduls verwendet werden.
- Rücktritt von einem Einzelmodul bis 2 Wochen vor Kursbeginn: 25 % der Kursgebühr verfallen als Stornogebühr, der Rest bleibt erhalten und kann für den nächsten Termin dieses Moduls verwendet werden.
- Rücktritt von einem Einzelmodul innerhalb der letzten 2 Wochen oder: 50% des Kursbeitrages verfallen als Stornogebühr, der Rest bleibt erhalten und kann für den nächsten Termin dieses Moduls verwendet werden.
- Nichterscheinen bei einem Einzelmodul ohne Abmeldung: 100% des Kursbeitrages verfallen als Stornogebühr.

Haftung

- Bei körperlichen Beschwerden oder Vorerkrankungen ist die Eignung durch einen Arzt ihres Vertrauens vorher abzuklären.
- Das Anshen Zentrum und alle dort tätigen Trainer übernehmen keine Haftung für Verletzungen durch Selbstverschulden oder durch einen anderen Seminarteilnehmer.
- Bei Verletzungen, die in Folge von unsachgemäßer Ausführung der Übungsanleitungen auftreten, wird auf Schaden- und Ersatzforderungen, sowie vergleichbare Ansprüche gegenüber dem Anshen Zentrum und allen dort tätigen Trainern verzichtet.
- Falls das Anshen Zentrum einmal einen Kurs absagen muss, so erhalten Sie selbstverständlich den gesamten Kursbeitrag für dieses Modul zurückerstattet. Über die Kosten des abgesagten Moduls hinausgehende, weitere Erstattungs- oder Haftungsansprüche können nicht gestellt werden.

Frequently Asked Questions

Wer ist die „Zielgruppe“ der Vortragsserie?

Zielgruppe der Seminarreihe ist jeder, der Interesse an traditioneller chinesischer Medizin und Heilkunst hat.

Gibt es Voraussetzungen zur Teilnahme an den Seminaren?

Nein. Jeder, der Interesse hat, kann mitmachen. Körperlich sind auch keine besonderen Voraussetzungen nötig, bei konkreten Fragen gerne an uns wenden.

Kann ich jedes Modul auch einzeln buchen und besuchen?

Im Prinzip ist es möglich, die einzelnen Module der Vortragsserie einzeln und unabhängig von den anderen Modulen zu buchen. Auch wenn es naturgemäß empfehlenswert ist, die einzelnen Module von Anfang an nacheinander zu absolvieren, sind alle Seminare bewusst so gestaltet, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Da die Teilnehmerzahl allerdings streng begrenzt ist, kann nicht garantiert werden, dass in jedem Modul tatsächlich ein freier Platz verfügbar ist.

Gibt es eine Abschlussprüfung oder ein Diplom?

Der Lehrgang beinhaltet vier Abschlussprüfungen (für jede Basisausbildung separat). Nach positivem Absolvieren aller vier Prüfungen erhalten die Teilnehmer ein Diplom der Anshen Akademie über die Teilnahme an der Ausbildung zum „Gesundheitspädagogen für traditionelle chinesische Gesundheitslehre“.

Darf ich nach Absolvieren der Basisausbildung Menschen mit TCM behandeln oder beraten?

Die Ausbildung stellt eine Ausbildung zum Gesundheitspädagogen dar, sprich die Absolventen sind nach der Ausbildung in der Lage zu „lehren“. Dies bedeutet, dass sie Kurse, Seminare und Trainings abhalten dürfen. Auch wenn die Teilnehmer nach Absolvieren des Lehrganges in der Lage sind eine Diagnose zu stellen, so ist das „Diagnostizieren einer Erkrankung“, als auch „Behandeln und Beraten eines kranken Menschen“ ausschließlich Ärzten und Therapeuten mit dementsprechender Ausbildung vorbehalten. Wenn Sie einen Beruf ausüben, der es Ihnen erlaubt als Berater für Einzelpersonen tätig zu sein (z.B. Arzt, Psychologe, Lebens- und Sozialberater,...) so können Sie das in diesem Lehrgang erlernte Wissen und Können (nach positiver Abschlussprüfung) natürlich im Rahmen Ihrer beruflichen Grundtätigkeit auch gerne weitergeben. Die Entscheidung und Verantwortung hierfür obliegt dann ganz Ihnen.

Ich habe bereits einzelne Module des Lehrgangs absolviert. Muss ich diese nochmals besuchen?

Nein, selbstverständlich können diese angerechnet werden. In diesem Fall geben Sie uns einfach Bescheid welche Sie schon besucht haben und wir rechnen diese selbstverständlich an.

FAQ Video-on-Demand

Was tue ich, wenn ich Fragen zu den Lehrinhalten habe?

Bei Fragen gerne jederzeit an uns wenden, am besten per Mail. Die Vortragenden antworten gerne, gar kein Problem. Wir freuen uns über engagierte Teilnehmer.

Brauche ich eine Internetverbindung, um meine Videos anschauen zu können?

Ja, um die Videos anschauen zu können brauchen Sie eine aktive und idealerweise stabile Internetverbindung.

Was passiert, nachdem ich einen Onlinekurs gekauft habe?

Nach Erwerb des Onlinekurses erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsemail über Ihren Kauf. Je nach Zahlungsvariante wird der von Ihnen erworbene Onlinekurs gleich unmittelbar, automatisch (bei Zahlung mittels Kreditkarte und PayPal) oder manuell nach Zahlungseingang freigeschaltet (bei Direktüberweisung). Anschließend finden Sie die freigeschalteten Onlinekurse unter „Mein Konto / Meine Videos“, nachdem Sie sich mit Ihren Zugangsdaten in Ihrem Konto angemeldet haben.

Ich habe eine langsame Internetverbindung - ist das trotzdem ok?

Gerade bei einer langsameren Internetverbindung empfehlen wir dringend Google Chrome als Browser zu verwenden und die Abspielgeschwindigkeit auf 75% herunter zu schrauben. Dies kann helfen, die Videos trotz einer niedrigeren Internet Geschwindigkeit ansehen zu können. Letztlich empfehlen wir aber immer gegebenenfalls mit Ihrem Internet-Provider Rücksprache zu halten, um eine ausreichende Download Geschwindigkeit zu gewährleisten.

Gibt es Skripten zu den Seminaren?

Zu allen Seminaren gibt es umfangreiche Skripten mit allen Lehrinhalten.





Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie auf
www.anshen.at