

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

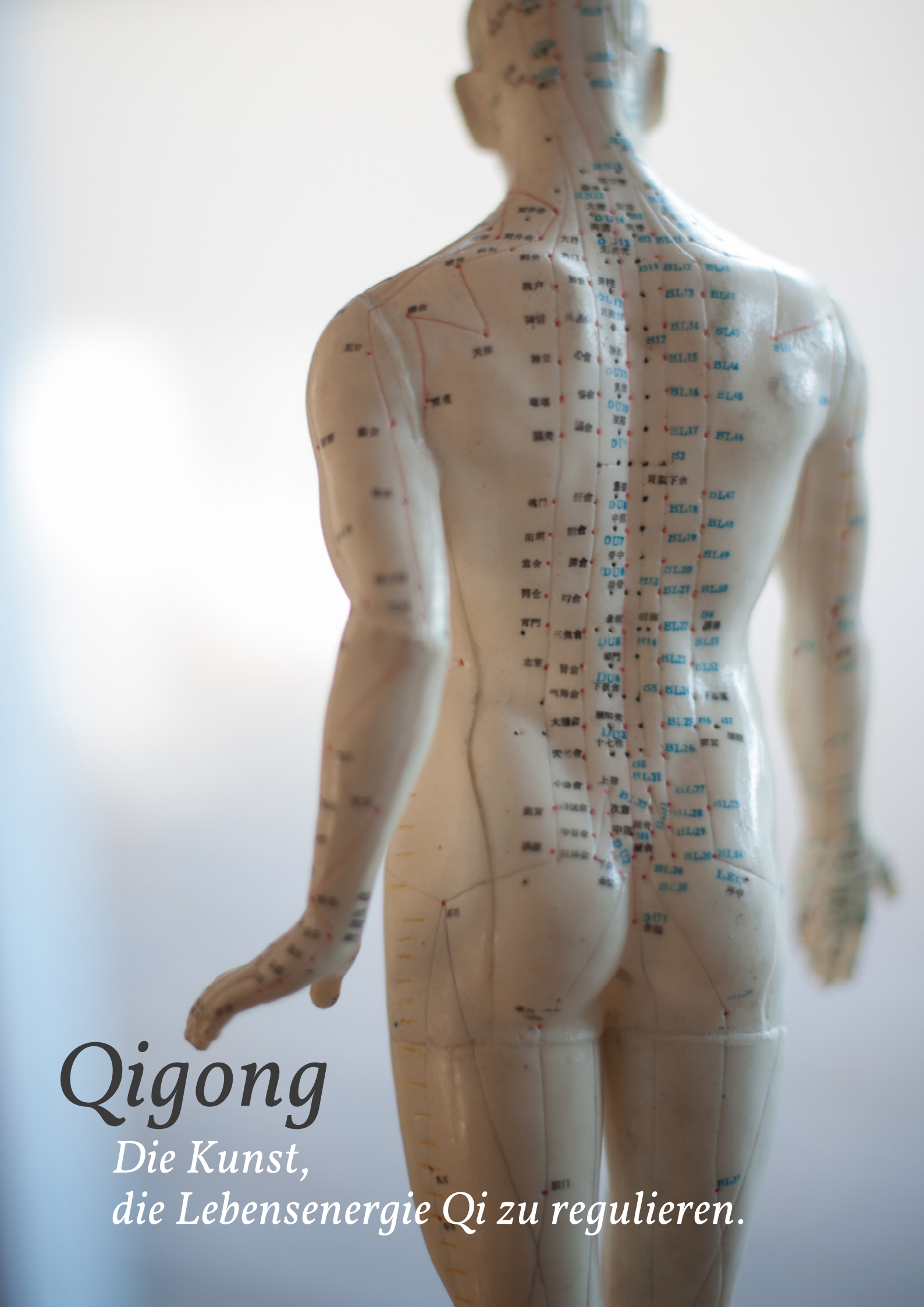


Medizinisches Qigong

Basisausbildung/Gesamtausbildung

Lehrgang in 12/20 Modulen

2025 - 2026

A white anatomical model of a human back, showing the spine and major meridians. The model is covered with numerous small red dots representing acupuncture points, each labeled with Chinese characters and English abbreviations (e.g., DU, BL, GB, SI, LI, ST, SP, PC, HT, SHEN, BL, SI, LI, ST, SP, PC, HT, SHEN). The labels are arranged in columns along the spine and down the arms and legs. The model is positioned against a plain white background.

Qigong

*Die Kunst,
die Lebensenergie Qi zu regulieren.*

A photograph of a middle-aged man with dark hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a white traditional Chinese shirt with a black collar. He is leaning against a thick tree trunk on the left side of the frame. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage in warm, golden light.

Liebe InteressentInnen!

Ich freue mich sehr, Ihnen hiermit unsere Basisausbildung in der Kunst des medizinischen Qigong zu präsentieren. Ziel dieses Programms ist es, Ihnen in kürzester Zeit ein solides und wirkungsvolles Programm an höchst effektiven Gesundheitsübungen zu vermitteln, welches Sie zu Hause selbst üben und tagtäglich einsetzen können, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Ich habe versucht, all mein Wissen und meine Erfahrungen der letzten dreißig Jahre auf dem Gebiet der chinesischen Heil- und Kampfkunst in die Auswahl der Übungen mit einfließen zu lassen, sodass dadurch ein größtmöglicher gesundheitlicher Nutzen erzielt werden kann. Jedes einzelne Modul reguliert Körper, Geist und Seele gleichermaßen und ist eng mit den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin verknüpft.

Es wäre mir eine große Freude und Ehre, wenn mein Team und ich Ihnen dieses fantastische Übungssystem zeigen dürften.

Anthony P. King

Was ist medizinisches Qigong?

Medizinisches Qigong nach der Acht Harmonien Methode ist ein nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammengestelltes Übungssystem, welches die Stärken und den gesundheitlichen Nutzen mehrerer chinesischer Heil- und Kampfkünste auf wunderbare Weise vereint. Die einzelnen Übungssets beinhalten vor allem **einfache, schnell zu erlernende und leicht in den Alltag zu integrierende Übungen** aus Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation.

Durch die exakte Einteilung der Übungen nach den 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), sowie nach der Qi, Yin oder Yang regulierenden Wirkung kann sehr leicht ein **an die persönlichen Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm nach den Regeln der TCM** zusammengestellt werden. Die individuelle eigene Grundkonstitution wird gestärkt, Erkrankungen können nach den Regeln der TCM gezielt behandelt werden.



Die Wirkung von medizinischem Qigong

Regelmäßiges Üben führt zu mehr Kraft und Energie am Tag sowie zu innerer Gelassen- und Zufriedenheit. Die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers werden gestärkt und mobilisiert, weswegen medizinisches Qigong in der Prävention als auch Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden kann.

Aus Sicht der TCM fördert medizinisches Qigong den freien Fluss von Qi im Körper, indem es Blockaden in den Meridianen beseitigt. Gutes Qi wird vermehrt, schlechtes abgegeben. Die Organe werden reguliert und gestärkt. Mittlerweile gibt es bereits **zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Effekt eines regelmäßigen Qigong Trainings bei verschiedensten Erkrankungen belegen**. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch diese Techniken nicht positiv beeinflusst wird. Zahlreiche gesundheitliche Probleme unserer heutigen Zeit können durch derartige Übungen erfolgreich behandelt werden.

Nutzen der Übungen aus dem Basismodul

- Stärkung des gesamten Körper Qi
- Tiefenentspannung von Körper und Geist
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösen von Blockaden und Verspannungen

Nutzen der Übungen aus dem Selbstheilungsmodul

- Aktivierung aller fünf Organsysteme
- Aktivierung der vier wichtigsten Wundermeridiane
- Verstärkte Wirkung der Basismodul Übungen
- Maßgebliche Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Nutzen der Übungen aus dem Yin regenerierenden Modul

- Regeneration des Körper Yin
- Beruhigung des Nervensystems
- Loslassen von negativen Emotionen
- Aktivierung tieferer Bewusstseinssebenen

Nutzen der Übungen aus dem Yang aktivierenden Modul

- Aktivierung des Körper Yang
- Förderung von Kraft und Entschlossenheit
- Förderung von Selbstbewusstsein und Mut
- Aktivierung des Immunsystems

Die Wirkung von medizinischem Qigong

Nutzen der Übungen aus dem Qi regulierenden Modul

- Aktivierung des Qi Flusses im gesamten Körper
- Lösen von Blockaden im gesamten Körper
- Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichtes
- Förderung von Stabilität und Aufrichtung

Nutzen der Übungen aus dem Leber regulierenden Modul

- Regulation von Leber und Gallenblase
- Lösen von Ärger und Stress
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Förderung von Entgiftung und Entschlackung

Nutzen der Übungen aus dem Herz regulierenden Modul

- Regulation von Herz- und Kreislaufsystem
- Verbesserung des Schlafes
- Förderung von Lebensfreude
- Förderung von Konzentration

Nutzen der Übungen aus dem Milz regulierenden Modul

- Regulation von Milz und Magen
- Stärkung der Verdauungskraft
- Anregung des Stoffwechsels
- Entschlackung des Körpers

Nutzen der Übungen aus dem Lunge regulierenden Modul

- Regulation von Lunge und Dickdarm
- Stärkung der Abwehrkraft
- Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit
- Lösen von Trauer und Melancholie

Nutzen der Übungen aus dem Niere regulierenden Modul

- Regulation von Niere und Blase
- Stärkung des Immunsystems
- Aufbau der Energiereserven
- Stärkung der Willenskraft

Aufbau der Gesamtausbildung

1. Teil: Basisausbildung
2. Teil: TCM Basiswissen
3. Teil: Selbstheilung durch medizinisches Qigong
4. Teil: Die 108 Techniken des Qigong

Die Ausbildung findet in einer einzigartigen Hybridstruktur statt.

Die Basisausbildung entweder per Video-on-Demand oder vor Ort, der Rest findet exklusiv per Video-on-Demand, gemütlich von Zuhause aus statt.



I. Teil

Basisausbildung



Basisausbildung

1. Basismodul - Medizinisches Qigong zur Stärkung des Qi

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. 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. Selbstheilungsmodul - Medizinisches Qigong zur Regulation aller Organsysteme

Im Selbstheilungsmodul der Gesundheitsübungen werden die bereits im Basismodul erlernten Übungen vertieft und wiederholt, sowie durch fünf einfache Abwandlungen der Bewegungsabfolgen ergänzt, um spezifisch alle fünf Hauptorgansysteme des Körpers zu aktivieren. Somit entsteht eine kleine Qigong Form, welche Qi in allen Körperregionen stärkt und reguliert. Die Selbstheilungskräfte werden maßgeblich aktiviert.

3. Yin Modul - Medizinisches Qigong zur Stärkung des Yin

Die Übungen dieses Kurses stammen aus der Meditation und 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

Die Übungen dieses Kurses stammen aus dem Kung Fu und helfen uns, entschlossen, selbstbewusst und mutig zu sein. Sie machen uns stark und verhelfen uns in harten Zeiten zu Durchsetzungskraft und Willensstärke.

5. Qi Modul - Medizinisches Qigong zur Regulation des Qi

Die Übungen dieses Moduls stammen aus dem Taiji Quan und helfen uns, den 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

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.

Basisausbildung

7. Herz Modul - Medizinisches Qigong für das Herz

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.

8. Milz Modul - Medizinisches Qigong für die 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

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.

10. Nieren Modul - Medizinisches Qigong für die 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.

11. Medizinisches Qigong - Perfektionsmodul I

In diesem Modul erlernen Sie die komplette Acht Harmonien Qigong Form (inklusive der Langform), sowie die komplette Abfolge der Formen der Acht Harmonien Klopfübungen, Meridiandehnübungen im Stehen und Liegen, sowie der Selbstmassage.

12. Medizinisches Qigong - Perfektionsmodul II

In diesem Modul erlernen Sie die komplette Abfolge der Formen der Acht Harmonien Lockerungsübungen, Stehübungen, sowie Meditationen und Weisheitsübungen.

Für die komplette "Medizinisches Qigong" Basisausbildung werden für Sie für jedes Modul professionell produzierte **Videoaufnahmen** mit allen Lehrinhalten und zahlreichen Livemitschnitten auf unserer **Online-Plattform** freigeschaltet.

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
- Erdestor
- 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.

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.

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.

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
- Meridiandehnübung 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.

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
Meridiandehnübung 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 erstickten 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
Meridiandehnübung 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.

2. Teil

TCM Basiswissen



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 Elementartyp 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

TCM Einführung

Jahrtausende altes Heilwissen

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, so dass jeder Konstitutionstyp 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 Animator
- Der Erdetyp - Der soziale Vermittler und Gastgeber
- Der Metalltyp - Der korrekte Stratege und Schiedsrichter
- Der Wassertyp - Der geheimnisvolle Philosoph und Gärtner

TCM Grundlagen

Gesundheit aus der 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, sowie die Kunst des Feng Shui mit Gesundheit zu tun haben.

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

TCM Psychologie

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

TCM Grundlagen

Gesundheit aus der Sicht der TCM

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. Die Kunst der Feng Shui hilft uns, unseren Lebensraum so zu gestalten, dass er uns unterstützt und stärkt.

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

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

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

3. Teil

Selbstheilung durch medizinisches Qigong



Selbstheilung 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.)

Selbstheilung 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 Nervensystems

1 Video (ca. 180 min.)

4. Teil

Pfad der Perfektion -

Die 108 Techniken des Qigong



Die 108 Techniken des Qigong

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

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.

Willkommen in der Champions League des Qigong!



Ausbildungsleiter



Ausbildungsleiter ist 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.

Module 1-12, 4 TCM Module, 4 Selbstheilungsmodule, 108 Techniken des Qigong (alle Video-on-Demand)



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. **Module 1-10 (vor Ort)**



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 "Erährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien", sondern auch lizenziierter "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.

Module 3 & 4 (Video-on-Demand) mit Christopher Po Minar, Module 11 & 12 (vor Ort)

Schulungsort

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!

Kosten & Zahlungsmodalitäten

Basisausbildung Qigong

€ 1200,- für 12 Module (€ 100,- pro Modul)

Bei Buchung von einzelnen Modulen: € 150,- pro Modul

TCM Basiswissen

€ 600,- für 4 Module (€ 150,- pro Modul)

Selbstheilung nach TCM

€ 1120,- für 4 Module zu je 4 Ausbildungsstunden (€ 280,- pro Modul)

Die 108 Techniken des Qigong

€ 540,- für 108 Module (€ 5,- pro Modul)

Jeder Teilbereich kann einzeln gebucht und absolviert werden.

Bei Bezahlung der kompletten Ausbildung in medizinischem Qigong bis spätestens ein Monat vor dem ersten Modul verringert sich der Kursbeitrag als Dankeschön auf **€ 2000,-** (statt € 3460. € 100 pro Modul und "Die 108 Techniken des Qigong" kostenfrei).

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

Die Basisausbildung ist Teil der **Ausbildung zum Gesundheitspädagogen für traditionelle chinesische Gesundheitslehre**, bestehend aus folgenden fünf Teilbereichen:

1. Philosophische Einführung (2 Module á 4 UE)
2. Basisausbildung TCM (12 Module á 4 UE)
3. Basisausbildung TCM Ernährung (12 Module á 4 UE)
4. Basisausbildung Manuelle Techniken der TCM (8 Module á 4 UE)
5. Basisausbildung Medizinisches Qigong (12 Module á 4 UE)

Mehr Informationen hierzu finden Sie in der diesbezüglichen Broschüre.

Terminübersicht

Sonntags, 09:30 bis 12:30 und als Video On Demand

MEDIZINISCHES QIGONG BASISMODUL	07.09.2025
MEDIZINISCHES QIGONG SELBSTHEILUNGSMODUL	28.09.2025
MEDIZINISCHES QIGONG ZUR STÄRKUNG DES YIN	12.10.2025
MEDIZINISCHES QIGONG ZUR STÄRKUNG DES YANG	09.11.2025
MEDIZINISCHES QIGONG ZUR REGULATION DES QI	07.12.2025
MEDIZINISCHES QIGONG FÜR DIE LEBER	18.01.2026
MEDIZINISCHES QIGONG FÜR DAS HERZ	15.02.2026
MEDIZINISCHES QIGONG FÜR DIE MILZ	01.03.2026
MEDIZINISCHES QIGONG FÜR DIE LUNGE	22.03.2026
MEDIZINISCHES QIGONG FÜR DIE NIERE	12.04.2026
MEDIZINISCHES QIGONG PERFEKTIONSMODUL I	10.05.2026
MEDIZINISCHES QIGONG PERFEKTIONSMODUL II	31.05.2026

Basisausbildung per Video-on-Demand

Für alle Teilnehmer, die vor Ort teilnehmen und ein Modul verpassen, ist es möglich, dies online nachzuholen.

Außerdem kann die komplette "Medizinisches Qigong" Basisausbildung online in Form von Video-on-Demand Webinaren absolviert werden. Hierfür erhalten Sie für jedes Modul professionell produzierte Videoaufnahmen mit allen Lehrinhalten und zahlreichen Livemitschnitte auf unserer Online-Plattform freigeschaltet.

Die **Abschlussprüfung** besteht aus einem schriftlichen Teil (Dauer ca. 1 Stunde) und einem mündlichen, praktischen Teil (Dauer ca. 20 Minuten), bei dem ausgewählte Übungen vorgezeigt werden sollen. Die Abschlussprüfung findet vor Ort im Anshen Zentrum statt. Es ist auch möglich, den schriftlichen Teil von Zuhause aus zu absolvieren (umfangreicherer Test). Der praktische Teil kann auch absolviert werden, indem der Teilnehmer / die Teilnehmerin Videos vorzeigt, in denen er/sie alle erlernten Übungen selbstständig durchführt.

Anmeldung & 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 all den 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.

Zehn Gründe für medizinisches Qigong

1. Medizinisches Qigong ersetzt in vielen Fällen sehr wohl den Arzt oder Therapeuten!

Medizinisches Qigong gibt mir die Möglichkeit, jeden Tag aufs Neue zu erkennen, welches Organ in meinem Körper gerade Unterstützung benötigt und diese durch einfachste Übungen in kürzester Zeit auch zu geben. Die Übungen ermöglichen es mir, meinen Körper und Geist selbstständig ohne jegliche Hilfe von Außen grundlegend zu regulieren und auszugleichen. Und da ich schon immer äußerst ungern zum Arzt gegangen bin, ist dies eine ganz wunderbare Sache!

2. Medizinisches Qigong formatiert meine physische und psychische Festplatte jeden Tag neu.

Wir alle schleppen so viele Altlasten aus unserer unmittelbaren oder weiter zurückliegenden Vergangenheit mit uns. Durch die Übungen des medizinischen Qigong ist es möglich, all dies aufzulösen und jeden einzelnen Tag völlig frei neu zu agieren. Dies ermöglicht es mir, angestaute Emotionen und Belastungen einfach aufzulösen, ganz so als ob Sie eine vollgefüllte Festplatte jeden Tag neu formatieren und sie Ihnen dann ganz frei zur Verfügung steht, um sie mit Eindrücken des Tages und mit wertvollen Informationen bespielen zu können.

3. Medizinisches Qigong entschleunigt mich so wunderbar.

Medizinisches Qigong lehrt mich nicht nur in den Moment zu kommen, sondern auch in diesem zu verweilen und ihn mit allen Sinnen zu genießen. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein wunderschönes Leben, kommen aber erst am Ende drauf, dass es eigentlich ganz nett war. Wäre dies nicht furchtbar tragisch? Medizinisches Qigong lehrt mich jeden einzelnen Tag das zu genießen, was da ist, egal was es ist. Es gibt nichts das mich so sehr entschleunigt, wie nur wenige Minuten eines medizinischen Qigong Trainings.

4. Medizinisches Qigong löst all meine Verspannungen.

Medizinisches Qigong ist so extrem angenehm! Es löst so unglaublich alle Verspannungen und Blockaden des Alltages. Der Nacken füllt sich besser an, der Rücken, einfach jeder Muskel des Körpers löst und entspannt sich. Es ist so als ob man jeden Tag in der Früh eine Massage bekommt. Herrlich!!

5. Medizinisches Qigong ist alles gut.

Was ich persönlich aber so nett finde: medizinischem Qigong ist eigentlich (fast) jeder Tag ein guter Tag, ganz gleich was der Tag bringt, sei es 16 Stunden an Arbeit ohne Pause oder einfach nur auf einer Liege in der Sonne liegen - durch Medizinisches Qigong ist eigentlich jeder Tag ein guter Tag. Wie geht das? Durch die Fähigkeit präsent im Hier und Jetzt zu sein, ist immer alles gut, egal wie es ist. Ist das nicht wunderschön?

6. Medizinisches Qigong befreit mich von belastenden Emotionen.

Medizinisches Qigong befreit mich von Emotionen. Dies bedeutet allerdings nicht, emotionslos wie ein kalter Stein zu sein, sondern frei agieren oder einfach sein zu können, nicht gehalten und gebunden von negativen Emotionen. Im Gegenteil, ich spüre Emotionen meist viel früher, schon in dem Moment wo sie aufkeimen. Aber ich hafte nicht mehr so stark an ihnen - spätestens beim nächsten medizinischen Qigong Training löst sich alles Negative in Wohlgefallen auf.

7. Medizinisches Qigong macht mich schlauer.

Medizinisches Qigong lässt mich Antworten auf alle Lebensfragen finden. Medizinisches Qigong verbindet meinen Verstand mit meinem Herzen und mit meinem Bauch. Dies lässt mich erkennen, wo und wie der nächste Schritt zu tun ist. Alle Antworten auf alle Lebensfragen sind in uns. Meist können wir sie nur nicht erkennen oder schenken ihnen kein Vertrauen. Dies ändert sich grundlegend durch ein derartiges Training.

Zehn Gründe für medizinisches Qigong

8. Medizinisches Qigong macht mich leer.

Medizinisches Qigong klärt meinen Geist und befreit mich von allen unnötigen Gedanken, die mich blockieren oder belasten. Das Hirn wird frei für die wichtigen Dinge im Leben. Meine Konzentrationsfähigkeit steigt und ich kann in kürzerer Zeit wesentlich mehr leisten. Dies verschafft mir wiederum Zeit für die anderen wichtigen Dinge im Leben.

9. Medizinisches Qigong macht mir Freude.

Der Wichtigste Punkt für mich medizinisches Qigong jeden Tag erneut zu üben ist schlicht und einfach: Ich fühle mich nach dem Training um ein Vielfaches besser als davor - und das Tag für Tag ohne Medikamente oder andere Behandlungen.

10. Medizinisches Qigong ist gesund.

Zum Schluss der für mich unwichtigste Grund. Aber trotzdem, für all diejenigen, die es nur dann glauben können, wenn es auch wirklich messbar ist: Mittlerweile gibt es bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Effekt eines regelmäßigen Qigong, Taiji, Kung Fu oder Meditation Trainings bei verschiedensten Erkrankungen belegen. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch diese Techniken nicht positiv beeinflusst wird. Zahlreiche gesundheitliche Probleme unserer heutigen Zeit können durch ein derartiges Training erfolgreich behandelt werden.



FAQ

Wer ist die „Zielgruppe“ der Vortragsserie?

Zielgruppe der Seminarreihe ist jeder, der Interesse an traditioneller chinesischer 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?

Es besteht die Möglichkeit, freiwillig eine Abschlussprüfung zu absolvieren. Hier werden die erlernten Inhalte in einem schriftlichen Abschlusstest geprüft. Nach positivem Absolvieren des Testes erhalten die Teilnehmer ein Diplom des Anshen Institutes über die Teilnahme an der Basisausbildung für medizinisches Qigong.

Kann ich zur Abschlussprüfung antreten, wenn ich ein Modul verpasst habe?

Die Anwesenheitspflicht beträgt 80%. Falls mehr als zwei Module verpasst wurden, so ist es zwar möglich zur Abschlussprüfung anzutreten, das Diplom wird allerdings erst nach Nachholen der verpassten Module im nächsten Jahr ausgestellt.

Darf ich nach Absolvieren der Basisausbildung Menschen beraten oder behandeln?

Nein. Das "Behandeln und Beraten eines kranken Menschen" ist 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. Die Basisausbildung für medizinisches Qigong stellt somit keine Berufsausbildung dar, sondern eine Fortbildungsserie für Menschen in beratenden und therapeutischen Berufen sowie medizinisch interessierte Laien, welche das erworbene Wissen für sich privat nützen wollen.

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

Lesen Sie hier einige Informationen für den Fall, dass Sie die Basisausbildung online absolvieren möchten:

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

Bei Fragen gerne jederzeit an uns wenden, am besten per Mail. Der Vortragende, Dr. Christopher Po Minar antwortet 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 Onlineskurses erhalten Sie automatisiert eine Bestätigungsemail über Ihren Kauf. Je nach Zahlungsvariante wird der von Ihnen erworbene Onlinekurs gleich unmittelbar, automatisiert (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 Internetgeschwindigkeit 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