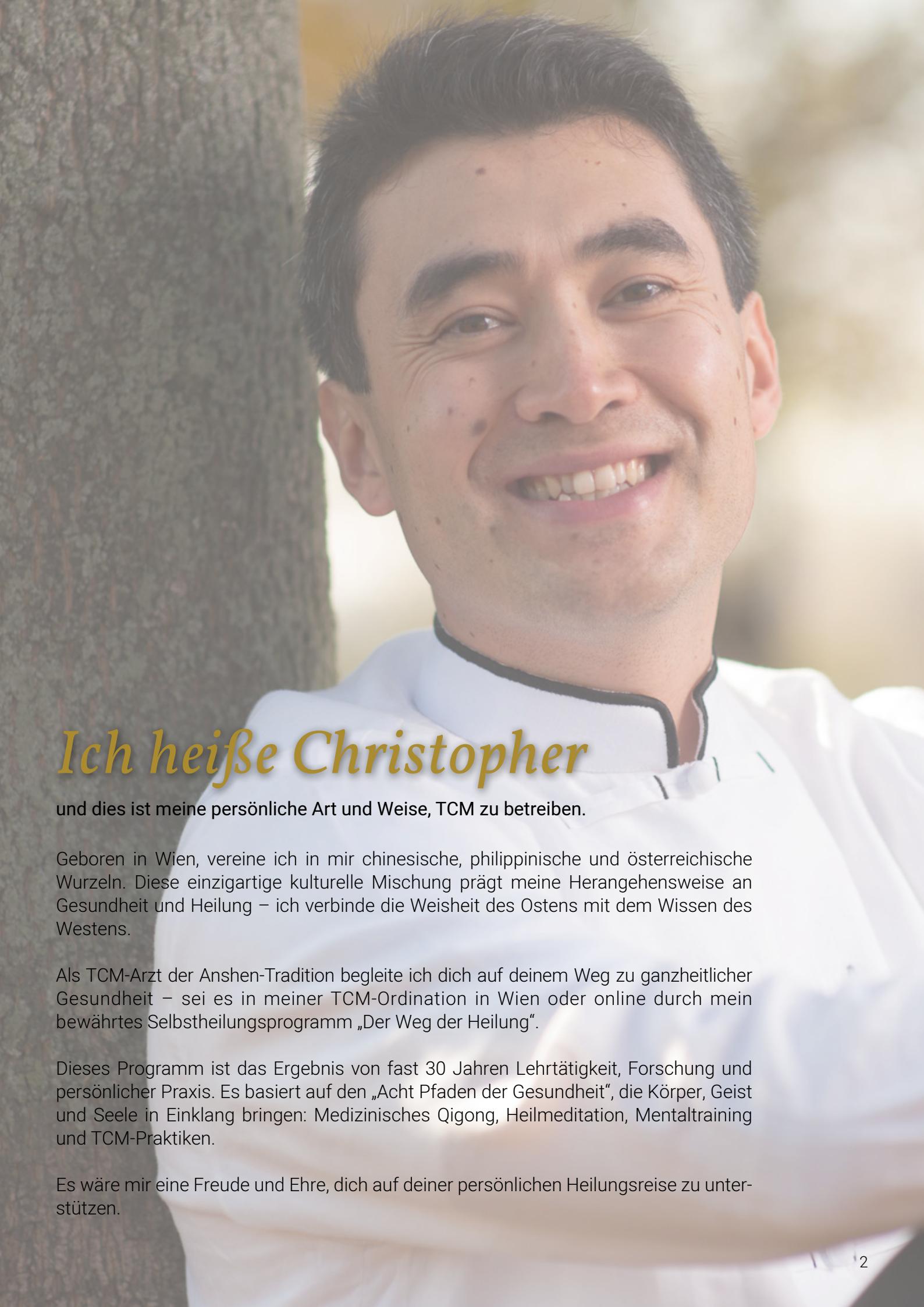


*108 Lektionen, die dein
Leben verändern werden*



DER WEG DER **HEILUNG**

Das Selbstheilungsprogramm
nach den Regeln der TCM



Ich heiße Christopher

und dies ist meine persönliche Art und Weise, TCM zu betreiben.

Geboren in Wien, vereine ich in mir chinesische, philippinische und österreichische Wurzeln. Diese einzigartige kulturelle Mischung prägt meine Herangehensweise an Gesundheit und Heilung – ich verbinde die Weisheit des Ostens mit dem Wissen des Westens.

Als TCM-Arzt der Anshen-Tradition begleite ich dich auf deinem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit – sei es in meiner TCM-Ordination in Wien oder online durch mein bewährtes Selbstheilungsprogramm „Der Weg der Heilung“.

Dieses Programm ist das Ergebnis von fast 30 Jahren Lehrtätigkeit, Forschung und persönlicher Praxis. Es basiert auf den „Acht Pfaden der Gesundheit“, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen: Medizinisches Qigong, Heilmeditation, Mentaltraining und TCM-Praktiken.

Es wäre mir eine Freude und Ehre, dich auf deiner persönlichen Heilungsreise zu unterstützen.

Was ist Der Weg der Heilung?

Der Weg der Heilung ist ein genau angeleitetes Selbstheilungsprogramm nach den Regeln der TCM, welches körperlich, geistig und seelisch tiefe Heilung ermöglicht.

Das Programm ist das Resultat aus fast 30 Jahren Lehrtätigkeit und persönlicher Praxis und besteht aus „den acht Pfaden der Gesundheit“, welche man gleichzeitig beschreitet.

Jeder Pfad dient dazu, Heilung zu ermöglichen und den Menschen von seinem Leid zu befreien. Der Weg der Heilung ist somit Dr. Christopher Po Minars persönliche Art und Weise Menschen mit TCM zu behandeln und für ihn die einzige nachhaltige Möglichkeit, nicht nur zu heilen, sondern auch heil zu bleiben.

108 Lektionen, die dein Leben verändern werden.
Wenn du den Weg der Heilung beschreitest, bist du in nur wenigen Monaten ein neuer Mensch in einer neuen Welt.

Warum ich dies mit solch einer Überzeugung sagen kann?
Weil ich den Weg selbst gegangen bin und daher weiß, was auf dich zukommt und was es mit dir und deiner Welt machen wird.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Christopher Po Minar".

Die Acht Pfade

Pfad der Weisheit

Am Pfad der Weisheit lernst du, wie du deinen Geist zu hundert Prozent auf Heilung einstellst. Du lernst, wie du mehr Lebensfreude in dein Leben bringen kannst, hinderliche Gedanken einfach auflöst und belastende Emotionen loslassen kannst. Du erfährst, wer du wirklich bist und wie du das Leben, das du führst, auch tatsächlich genießen kannst, um letztlich ein glückliches und erfülltes Leben voller Freude und Erfüllung zu führen. Hierzu bekommst du bei jeder Lektion auch eine „Weisheitsaufgabe der Woche“ mit auf den Weg, damit du das soeben gelernte auch tatsächlich in die Tat umsetzen kannst. Woche für Woche wirst du dich einem anderen Lebensthema, solange, bis du mental unbesiegbar bist.



Pfad der Meditation

Jede Woche bekommst du eine neue angeleitete Meditation, passend zur aktuellen Weisheitslektion auf dem Pfad der Weisheit. Diese dienen dazu, heilende Leitsätze langfristig in deinem Unterbewusstsein zu verankern. Auf diese Weise werden etwaige negative Gedanken und Glaubenssätze durch positive ersetzt. Alle Meditationen sind nach den fünf Wandlungsphasen geordnet, sodass du sie gezielt nach deinen Bedürfnissen immer wieder hören kannst. Einfach deine Kopfhörer aufsetzen, einen ruhigen Ort aufsuchen und zurücklehnen.



Die Acht Pfade

Pfad der Heilkunst

Woche für Woche erlernst du langsam aufbauend das komplette von mir entwickelte Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst Übungssystem. Dies beinhaltet die für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen der chinesischen Heil- und Kampfkünste und entstand aus dem Bestreben das Beste aus verschiedensten Disziplinen der traditionellen chinesischen Heilkunst in einem System zu vereinen, um Erkrankungen auch gezielt behandeln zu können. Woche für Woche erhältst du eine neue Videolektion, die du immer wieder zum Üben daheim nutzen kannst. Alle Lektionen bestehen aus einer ausgewogenen Mischung aus Wiederholung von bereits erlernten Übungen und laufend neuen Lehrinhalten, sowie zahlreichen Tipps für die Übungspraxis.



Pfad der Perfektion

Es kommt nicht nur darauf an, welche Übung des medizinischen Qigong du praktizierst, sondern vor allem, wie du sie praktizierst. Deswegen unterrichte ich hier die „108 Techniken der chinesischen Heilkunst“. Es sind dies 108 Techniken, die du unbedingt beachten solltest, wenn du Übungen des Qigong, aber auch des Taiji oder Kung Fu praktizierst. Vereinfacht gesagt, sollst du auf 108 Dinge gleichzeitig achten, während du Qigong praktizierst. Ja, du hast richtig gelesen. Du sollst unabhängig von Qigongstil oder -übung auf 108 Qualitäten gleichzeitig achten, während du eine simple Qigong Übung durchführst, um die Heilkraft von Qigong tatsächlich nutzen zu können. Willkommen in der Champions League des Qigong.



Die Acht Pfade

Pfad der Geistes

Wer gesund werden und auch bleiben will, muss nicht nur die richtigen Dinge tun, sondern vor allem die richtigen Dinge denken und dadurch letztlich auch fühlen. Gesundheit ist von jenen Gedanken abhängig, die wir tagtäglich denken, von den Emotionen, die wir fühlen und den Handlungen, die wir basierend auf den beiden vorigen tätigen. Lerne in diesen Lektionen, welche 108 Eigenschaften ein gesunder Geist haben sollte und wie du diese entwickelst. Lerne, was ein gesunder Geist tut und vor allem nicht tut, was er kann und weiß und was er ist und vor allem nicht ist. Auch auf diesem Pfad bekommst du Woche für Woche eine kleine Weisheitsaufgabe aufgetragen, damit du das erlernte theoretische Wissen auch wirklich in dein Leben integrieren kannst.



Pfad der TCM

Ziel dieser Lektionen ist es, auch medizinischen Laien das Wissen und die Weisheit der TCM näherzubringen, um die eigene Gesundheit besser verstehen, verbessern und in die eigene Hand nehmen zu können. Erfahre unter anderem, wie dein Körper und Geist aus Sicht der TCM funktioniert, welche Aufgaben deine Organe haben, wie deine Lebensenergie durch den Körper fließt und welche Probleme auftreten können. Erfahre, welcher Elemente Typ du bist und wie du daher leben sollst, um gesund und vital zu bleiben. Erlebe die komplette Physiologie, Pathologie, Psychologie, Meridianlehre, Akupressur, Kräutertherapie, sowie Puls- und Zungendiagnostik und absolviere im Laufe der Lektionen meine komplette TCM Basisausbildung.



Die Acht Pfade

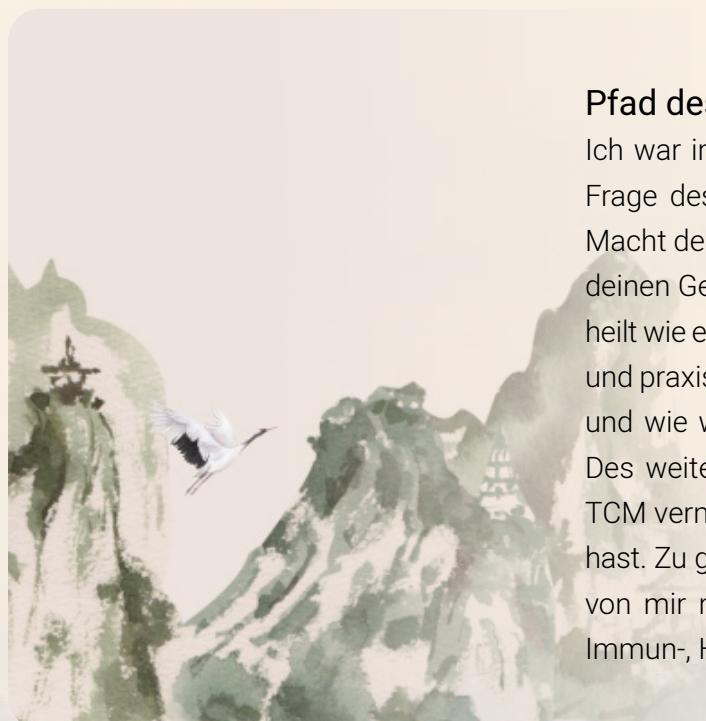
Pfad der Erkenntnis

Übung macht den Meister. Ja, aber nur dann, wenn wir die richtigen Dinge üben. Deswegen leite ich dich in diesen Übungseinheiten noch einmal detailliert durch die wichtigsten Übungen des Ba He Fa, der Acht Harmonien Heilkunst und zeige dir, worauf du in den einzelnen Übungen genau achten sollst, damit du sie effektiv für dich und deine Gesundheit nutzen kannst. Zusätzlich erlernst du noch zahlreiche, unterschiedlichste Heilmeditationen, die du immer wieder praktizieren kannst, um deinen Geist neu auszurichten, alte Traumata aufzulösen und wieder in deine Mitte zu kommen. Es sind dies die wunderbarsten Meditationen, die ich in den letzten dreißig Jahren kennengelernt durfte.



Pfad des Heilwissens

Ich war immer schon der Meinung, dass Gesundheit auch eine Frage des Wissens ist. Am Anfang des Pfades steht aber die Macht des Geistes. Erfahre in den ersten zwölf Lektionen, wie du deinen Geist neu programmieren kannst, damit er deinen Körper heilt wie ein absoluter Profi. Anschließend erlernst du ganz konkret und praxisrelevant, wie du dich aus Sicht der TCM ernähren sollst und wie welche Nahrungsmittel nach Ansicht der TCM wirken. Des weiteren möchte ich dir hier Wahrheiten über Qigong und TCM vermitteln, die du mit ziemlicher Sicherheit noch nie gehört hast. Zu guter Letzt absolvierst du hier auch vier Spezialseminare von mir mit zahlreichen Zusatzübungen zur Selbstheilung der Immun-, Hormon-, Verdauungs- und Nervensystems.



Gemütlich von Zuhause aus

Pro Woche erhältst du an vier Tagen jeweils eine neue Lektion eines Pfades, sodass sich für alle Pfade ein zweiwöchiger Rhythmus ergibt. Die Lektionen werden von Montag bis Donnerstag für dich auf unserer Online Plattform als Video on Demand freigeschaltet. Du kannst daher alle Lektionen wann auch immer und so oft du möchtest ansehen und bist an keinen bestimmten Termin gebunden.

Begleitung in allen Lebenslagen

Der Weg der Heilung ist wie ein „Kloster on Demand“, in welches du dich zurückziehen kannst, um in der Hektik des modernen Alltags wieder zu dir zu finden. Die Lektionen sind für dich da, wann auch immer du sie benötigst. Solange du dabei bist, hast du vollen Zugriff auf alle vergangenen Lektionen und kannst dir diese immer wieder ansehen.

Eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten

Du bist bei diesem Programm nicht allein auf diesem Weg, sondern im Kreise von Gleichgesinnten. Schon so viele haben vor dir das Programm absolviert, viele sind gerade mittendrin und viele werden dir nachfolgen. Gemeinsam wollen wir nicht nur unsere Gesundheit und unser Leben transformieren, sondern vor allem auch die Welt dadurch ein klein wenig besser machen.

Dr. Christopher Po Minar

TCM Arzt nach der Anshen Tradition. Ärztlicher Leiter des Anshen Zentrum.

Geboren in Wien, vereint Dr. Minar in sich chinesische, philippinische und österreichische Wurzeln. Diese einzigartige kulturelle Mischung prägt seine Herangehensweise an Gesundheit und Heilung – er verbindet die Weisheit des Ostens mit dem Wissen des Westens.

Als TCM-Arzt der Anshen-Tradition begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit – sei es in seiner TCM-Ordination in Wien oder online durch sein bewährtes Selbstheilungsprogramm „Der Weg der Heilung“.

Er ist Entwickler des „**Ba He Fa - Acht Harmonien Heilunst Systems**“ sowie der Kräuterlinie „**Anshen Herbs**“. Außerdem ist Dr. Minar Autor, Speaker und Vortragender.

Folgen Sie Dr. Christopher Po Minar für zahlreiche Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit und Weisheiten aus Fernost auf youtube.com/@TCMArzt und instagram.com/tcmarzt.at

Weitere Infos finden Sie auf www.tcmarzt.at



Nach zwei Wochen erkennst du den Unterschied.

Nach zwei Monaten spürst du den Unterschied.

Nach zwei Jahren bist du der Unterschied.

Nach vier Jahren gibt es keinen Unterschied.

Der Weg der Heilung ~ unser Bestseller

Ausführliche Skripten | Exklusive Übungsvideos | Alle acht Pfade | Mo-Do täglich neue Inhalte
Exklusive Onlineseminare | Unbegrenzter Zugriff auf vergangene Lektionen (mit gültigem Abo)

€ 48,- (monatliche Abbuchung)

Pfade der Gesundheit

Du kannst auch jeden Pfad einzeln buchen und erhältst
jede zweite Woche eine Lektion auf deinen "Pfad der Gesundheit".

Pfad der Weisheit € 28,- | Pfad der Meditation € 8,-
Pfad der Heilkunst € 38,- | Pfad der Perfektion € 18,-
Pfad des Geistes € 28,- | Pfad der TCM € 28,-
Pfad des Übens € 28,- | Pfad des Heilwissens € 18,-
(monatliche Abbuchung)

Der Weg des Meisters

Ausbildung in TCM & Heilkunst nach Dr. Christopher Po Minar

Du erhältst allen vier Wochen ein komplettes Seminar von Dr. Minar zusätzlich freigeschaltet
und absolvierst dadurch automatisch folgende Ausbildungen:

Basisausbildung TCM
Mentaltraining nach TCM
Gesamtausbildung Medizinisches Qigong
Trainerausbildung Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst

Nach Abschluss des Programmes kannst du zu einer Prüfung antreten,
um ein Zertifikat über die Ausbildung zu erhalten.

FAQ

Gibt es Voraussetzungen zur Teilnahme am Programm?

Nein. Absolut jeder kann mitmachen. Wir beginnen bei den absoluten Basics und arbeiten uns von dort in die Tiefe. Wir haben laufend sowohl Menschen im Programm, die mit solchen Dingen noch nie in Berührung gekommen sind, als auch Leute, die bereits seit Jahrzehnten Qigong und Meditation praktizieren oder sogar unterrichten.

Ich bin gar nicht krank. Kann ich trotzdem mitmachen?

Selbstverständlich. Wir haben auch viele TeilnehmerInnen, die aus purem Interesse und Freude an der Materie dabei sind. Der Weg der Heilung ist letztlich auch eine in Europa einzigartige Ausbildung in fernöstlicher Heilkunst.

Gibt es Skripten oder Unterlagen?

Ja gibt es. Du erhältst nicht nur ein Workbook, in welchem du all deine wöchentlichen Erkenntnisse und Fortschritte festhalten kannst / sollst, sondern auch ausführliche Skripten zu allen gelehrteten Übungen und TCM Inhalten.

Kann ich das Programm pausieren?

Auch das ist möglich. Wir verstehen, dass das Leben mal die eine oder andere Wendung nehmen kann, die es vielleicht nötig macht, das Programm zu pausieren. Vielleicht hast du aber auch nur so dermaßen viel um die Ohren, dass du einfach eine kleine Pause von allem benötigst und neue Lektionen dich überfordern würden. Kein Problem. Du kannst deinen Account somit für eine monatliche Gebühr von 18,- Euro „einfrieren“ lassen. Dies bedeutet, dass du weiterhin Zugang zu allen bereits freigeschalteten Lektionen hast, aber keine neuen dazukommen. Wann immer du dann bereit für Neues bist, melde dich bei uns und es geht nahtlos weiter.

Welche Pfade kommen an welchem Wochentag?

Woche A - Montag: Pfad der Weisheit, Dienstag: Pfad der Meditation, Mittwoch: Pfad der Heilkunst, Donnerstag: Pfad der Perfektion.

Woche B - Montag: Pfad des Geistes, Dienstag: Pfad der TCM, Mittwoch: Pfad der Erkenntnis, Donnerstag: Pfad des Heilwissens.

Wie lange dauert das Programm?

Jeder Pfad besteht aus 108 Lektionen. Nachdem auf jedem Pfad alle 2 Wochen eine neue Lektion für dich freigeschaltet wird, dauert das Programm insgesamt 216 Wochen, sprich knapp über vier Jahre.

Muss ich das Programm bis zum Ende durchführen?

Selbstverständlich nicht. Du bleibst einfach so lange, wie es dir Freude bereitet. Wenn du aus welchen Gründen nicht mehr weitermachen magst, schreibst du uns einfach kurz eine Mail, wir beenden dein Abonnement und sind dankbar für die gemeinsame Zeit, die wir verbringen durften. Tatsächlich bleiben fast alle TeilnehmerInnen bis zum Ende, was uns natürlich ganz besonders freut.

Was passiert am Ende des Programms?

Wenn du alle 108 Lektionen absolviert hast, gratulieren wir dir natürlich ganz herzlichst. Du bist dann mit Sicherheit ein „neuer“ Mensch und es wird eine große Ehre für uns sein, mit dir diesen Weg gegangen zu sein. Für eine Jahresgebühr von 108,- Euro bleibt dir dein Zugang zu allen 864 Lektionen und du kannst sie dir immer wieder ansehen oder zum Üben nutzen.

Was ist der Unterschied zum „Weg des Meisters“ Programm?

Der Weg des Meisters war mein erstes Programm dieser Art, auf welchem Der Weg der Heilung aufbaut. Der Weg der Heilung ist somit eine Weiterentwicklung des ursprünglichen Programms und natürlich noch viel, viel besser. ;-)



Noch Fragen?

team@derwegderheilung.com

Lehrinhalte

Woche A

Montag – Pfad der Weisheit

- 1.Lektion: Das Manifest
2.Lektion: Begegne dir selbst
3.Lektion: Deine Geschichte
4.Lektion: Wie dein letzter Lebenstag
5.Lektion: Wofür wir wirklich dankbar sein dürfen
6.Lektion: Wir haben nie alles verloren
7.Lektion: Reich ist, wer wenig braucht
8.Lektion: Schätze dein Gegenüber
9.Lektion: Die acht Schritte des Loslassens
10.Lektion: 4 Dinge, die wir loslassen dürfen
11.Lektion: Leben nach dem Subtraktionsprinzip
12.Lektion: Das Bedauern loslassen
13.Lektion: Anspannung vs. Akzeptanz
14.Lektion: Wo kein Widerstand, da kein Konflikt
15.Lektion: Eine zeitweilige geistige Verwirrung
16.Lektion: Acht Gründe, warum wir uns ärgern
17.Lektion: Die Kunst weniger zu denken
18.Lektion: Wahrnehmung statt Denken
19.Lektion: Wenige negative Gedanken
20.Lektion: Mehr positive Gedanken
21.Lektion: Wir sind nicht unser Körper
22.Lektion: Unser Ego
23.Lektion: Unser wahres Selbst-Teil1
24.Lektion: Unser wahres Selbst-Teil2
25.Lektion: Freude durch Loslassen und Lächeln
26.Lektion: Freude durch Achtsamkeit und Genuss
27.Lektion: Freude durch Mit-, Nach- und Vorfreude
28.Lektion: Freude durch Abenteuer und Anstrengung
29.Lektion: Abgrenzung – eine Frage des Denkens
30.Lektion: Abgrenzung – eine Frage des Wertes
31.Lektion: Abgrenzung – eine Frage von Raum und Öffnung
32.Lektion: Abgrenzung – eine Frage der Liebe
33.Lektion: Streben – Die Wichtigkeit von Wachstum
34.Lektion: Streben – Die Kraft des Motivs
35.Lektion: Streben – Der Weg ist das Ziel
36.Lektion: Streben – Der wahre Nutzen von Zielen
37.Lektion: Gleichmut – Drama durch Probleme
38.Lektion: Gleichmut – Das Lösen von Problemen
39.Lektion: Drama durch denken
40.Lektion: Drama durch Unwissenheit
41.Lektion: Mut – Das Wesen von Angst
42.Lektion: Mut – Die Komfortzone
43.Lektion: Mut – Das Fällen von Entscheidungen
44.Lektion: Unser Selbstbewusstsein
45.Lektion: Die Liebe
46.Lektion: Die Selbstliebe
47.Lektion: Die Verbundenheit
48 Lektion: Die Großzügigkeit
49.Lektion: Freiheit – Die Illusion des gebunden seins
50.Lektion: Freiheit durch Loslassen
51.Lektion: Freiheit durch Abgrenzung
52.Lektion: Freiheit durch Leichtigkeit
53.Lektion: Ankommen durch Innehalten
54.Lektion: Ankommen durch (Un)Zufriedenheit
55.Lektion: Ankommen durch weniger Wut und Widerstand
56.Lektion: Ankommen durch Verzeihen
57.Lektion: Wahrnehmung und Denken schaffen die Welt
58.Lektion: Die Kraft der positiven Wahrnehmung
59.Lektion: Denken und Fühlen in Krisenzeiten
60.Lektion: Die Macht der Sprache
- 61.Lektion: Weisheit durch absichtloses Handeln
62.Lektion: Weisheit durch Kraftvolle Entscheidungen
63.Lektion: Weisheit durch Verstand und Gefühl
64.Lektion: Weisheit durch Fließen
65.Lektion: Ein Entschluss
66.Lektion: Frieden – Kein Vergleich, kein Verlangen
67.Lektion: Frieden – Eine Frage der Wahrnehmung
68.Lektion: Frieden – Der Sinn
69.Lektion: Der Selbstwert
70.Lektion: Die Interaktion mit Anderen
71.Lektion: Überangepasstheit, Bindungs- und Verlustangst
72.Lektion: Leistung, Disziplin und Perfektion
73.Lektion: Wachstum
74.Lektion: Träume und Ziele
75.Lektion: Motivation und Antrieb
76.Lektion: Gesunder Fortschritt
77.Lektion: Unsere geistige Einstellung
78.Lektion: Denken in Krisenzeiten
79.Lektion: Ehrliches Denken
80.Lektion: Handlungsorientiertes Denken
81.Lektion: Ein erfolgreiches Leben
82.Lektion: Erfolgreiche Menschen
83.Lektion: Was erfolgreiche Menschen tun
84.Lektion: Was erfolgreiche Menschen tun
85.Lektion: Acht Strategien für mehr Dankbarkeit
86.Lektion: Acht Strategien für mehr Glück
87.Lektion: Acht Strategien für mehr Liebe
88.Lektion: Acht Strategien für mehr Frieden
89.Lektion: Acht Strategien für besseres Loslassen
90.Lektion: Acht Strategien für besseres Abgrenzen
91.Lektion: Acht Strategien für mehr Freiheit
92.Lektion: Acht Strategien für mehr Selbstwertgefühl
93.Lektion: Acht Strategien für weniger Ärger
94.Lektion: Acht Strategien für weniger Stress
95.Lektion: Acht Strategien zur Erreichung unserer Ziele
96.Lektion: Acht Strategien für gesundes Wachstum
97.Lektion: Acht Strategien weniger negativ zu denken
98.Lektion: Acht Strategien mehr positiv zu denken
99.Lektion: Acht Strategie für den Umgang mit Emotionen
100.Lektion: Acht Strategien für ein gesundheitsförderndes Denken
101.Lektion: Acht Strategien für den Umgang mit Angst
102.Lektion: Acht Strategien für mehr Selbstbewusstsein
103.Lektion: Acht Strategien für Weisheit
104.Lektion: Acht Strategien für das bessere Verständnis von Meditation
105.Lektion: Das Bedürfnis nach Verbindung
106.Lektion: Das Bedürfnis nach Autonomie
107.Lektion: Das Bedürfnis nach Selbstwert
108.Lektion: Das Bedürfnis nach Lust
109.Lektion: Bonuslektion – Ein Schlusswort

Dienstag – Pfad der Meditation

- 1.Lektion: Von heute an
2.Lektion: Du bist wundervoll und großartig
3.Lektion: Genieße deinen Tag
4.Lektion: Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit
5.Lektion: Danke, dass ich ein Mensch bin
6.Lektion: Mein privilegiertes Leben
7.Lektion: Dankbar in den Tag starten
8.Lektion: Wertschätzung für meine Mitmenschen
9.Lektion: Mit Leichtigkeit lasse ich los
10.Lektion: Himmlische Plan
11.Lektion: Alles unnötige loslassen
12.Lektion: Neuer Mensch
13.Lektion: Ich erlaube dem Tag so zu sein, wie er ist
14.Lektion: Mein Kampf ist vorbei
15.Lektion: Ich verzeihe mir selbst und allen anderen
16.Lektion: Voller Güte und Wohlwollen begegne ich
17.Lektion: Ich gönne mir Stille in meinem Tun
18.Lektion: Die Stille in meinem Kopf
19.Lektion: Ich schaffe meine eigene Realität
20.Lektion: Meine Realität bestimme ich
21.Lektion: Ich bin ein neuer Mensch an einem neuen Tag
22.Lektion: Ich bin
23.Lektion: Mein Geist ist offen
24.Lektion: Ich bin mit allem verbunden
25.Lektion: Mit einem Lächeln gehe ich in den Tag
26.Lektion: Voller Demut sehe ich die Wunder dieser Welt
27.Lektion: Ich freue mich mit all meinen Mitmenschen
28.Lektion: Jeden Tag mir Neugierde und Freude
29.Lektion: Ich entscheide mich für gute Gedanken
30.Lektion: Gutes Leben führen
31.Lektion: Offen und Gelassen
32.Lektion: Licht der Liebe
33.Lektion: Streben – Was will ich wirklichW
34.Lektion: Warum
35.Lektion: Ich lebe bereits jetzt meinen Traum
36.Lektion: Beste Version meiner selbst
37.Lektion: Gleichmut – Ich rede nur gut mit mir
38.Lektion: Mit Leichtigkeit
39.Lektion: Ich sehe das Gute
40.Lektion: Offen und ohne Erwartung
41.Lektion: Mut in Liebe und Vertrauen
42.Lektion: Ich liebe Herausforderungen
43.Lektion: Mutig führe ich mein Leben
44.Lektion: Meine innere Sicherheit ist unerschütterlich
45.Lektion: Mein Licht der Liebe strahlt in die Welt
46.Lektion: Ich bin mein bester Freund
47.Lektion: Jede meiner Begegnungen ist heilig
48.Lektion: Es gibt keine anderen
49.Lektion: Ich erkenne meine Freiheit
50.Lektion: Ich lasse kommen, was kommt und und gehen, was geht
51.Lektion: Klar meine Grenzen zu kommunizieren ist ein Akt der Ehrlichkeit
52.Lektion: Fröhlichkeit und Leichtigkeit begleiten mich in den Tag
53.Lektion: Ich bin mir des jetzigen Augenblicks bewusst
54.Lektion: Ich fokussiere mich auf die wichtigen Dinge im Leben
55.Lektion: Ich entscheide mich für Frieden
56.Lektion: Ich selbst bestimme, wer mich ärgern darf
57.Lektion: Denken + Wahrnehmen – Ich erlebe die Welt
58.Lektion: Die Welt ist ein Spiegel
59.Lektion: Ich übernehme Verantwortung
60.Lektion: Mir geht es hervorragend
61.Lektion: Das Leben wirkt durch mich
62.Lektion: Aus vollem Herzen treffe ich kraftvolle Entscheidungen
63.Lektion: Innere Weisheit
64.Lektion: Mühelos gleite ich durch den Tag
65.Lektion: Morgen ist auch ein Tag
66.Lektion: Ich habe meinen Frieden gefunden
67.Lektion: Ich bin in Frieden mit allen und jedem
68.Lektion: Ich erlaube mir, genauso zu sein, wie ich bin
69.Lektion: Ich bin stolz auf mich
70.Lektion: Interessanter Mensch
- 71.Lektion: Ich bin wertvoll
72.Lektion: Perfekt entfalten
73.Lektion: Ich gebe immer mein Bestes
74.Lektion: Ich kann alles erreichen
75.Lektion: Ich bin wild entschlossen
76.Lektion: Ich übe das Leben
77.Lektion: Nur das Gute
78.Lektion: In allem eine Chance
79.Lektion: Immer ehrlich
80.Lektion: Trotzdem
81.Lektion: Ich bin ein Gewinner
82.Lektion: Ich bin herausragend
83.Lektion: Unter Druck
84.Lektion: Ich bringe die Welt zum Strahlen
85.Lektion: Manifest Dankbarkeit
86.Lektion: Manifest Glück
87.Lektion: Manifest Liebe
88.Lektion: Manifest Frieden
89.Lektion: Manifest Loslassen
90.Lektion: Abgrenzen
91.Lektion: Manifest Freiheit
92.Lektion: Manifest Selbstwertgefühl
93.Lektion: Manifest – Weniger Ärger
94.Lektion: Weniger Stress
95.Lektion: Manifest – Zielerreichung
96.Lektion: Acht Strategien für Wachstum
97.Lektion: Wenig Negativdenken
98.Lektion: Mehr positiv Denken
99. Lektion: Mit Emotionen umgehen
100. Lektion: Gesundheit
101. Lektion: Strategien gegen Angst
102. Lektion: Selbstbewusstsein
103. Lektion: Weisheit
104. Lektion: Meditation
105. Lektion: Manifest – Holz
106. Lektion: Manifest – Feuer
107. Lektion: Manifest – Erde
108. Lektion: Manifest – Metall
Bonus: 109. Lektion: Manifest – Wasser

Mittwoch – Pfad der Heilkunst

- 1.Lektion: Aktivierung Zentrierung , Übung,1, 7, 8. Himmel und Erde vereinen, Yang aus dem Himmel, Yin aus der Erde, Stehen wie ein Baum
2.Lektion: Wiederholung und Selbstmassage
3.Lektion: Himmel und Erde drücken
4.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
5.Lektion: Den Kaiserpalast öffnen
6.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
7.Lektion: Mit der Erdkugel spielen
8.Lektion: Die Flügel schwingen
9.Lektion: Den Schildkrötenpanzer streicheln
10.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
11.Lektion: Yang aus dem Himmel aufnehmen, Yin aus der Erde aufnehmen
12.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
13.Lektion: Qi harmonisierende Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung
14.Lektion: Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Holz Element
15.Lektion: Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Feuer Element
16.Lektion Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Erde Element
17.Lektion Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Metall Element
18.Lektion: Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Wasser Element
19.Lektion: Klopfs-, Meridian- und Selbstmassageübung für Yin und Yang
20.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
22.Lektion: Qigongform inklusiver aller Varianten
23.Lektion: Qigongform inklusiver Affirmationen
24.Lektion: Qigongform inklusiver Affirmationen und Variationen
25.Lektion: Acht Harmonien Qigong
26.Lektion: Kurzform und Selbstmassage
27.Lektion: Taiji Lockerungsübungen 1-4
28.Lektion: Taiji Lockerungsübungen 5-8
29.Lektion: Qigong Kurzform inklusiver Affirmationen, Taiji Stehübungen 1-4
30.Lektion: Taiji Stehübungen 5-8
31.Lektion: Kurzform und Klopfbüungen 1-4
32.Lektion: Kurzform und Klopfbüungen 5-8
33.Lektion: Kurzform und Meridiandehnübung 1-4
34.Lektion: Kurzform und Meridiandehnübung 5-8
35.Lektion: Kurzform mit Affirmationen – Langsame Version
36.Lektion: Qigonglangformel inklusiver Affirmationen und Variationen
37.Lektion: Taiji Seidewickeln 1-2
38.Lektion: Taiji Seidewickeln 3-4
39.Lektion: Taiji Seidewickeln 5-6
40.Lektion: Taiji Seidewickeln 7-8
41.Lektion: Taiji Seidewickeln 1-2 inklusive Schritte
42.Lektion: Taiji Seidewickeln 3-4 inklusive Schritte
43.Lektion: Taiji Seidewickeln 5-6 inklusive Schritte
44.Lektion: Taiji Seidewickeln 7-8 inklusive Schritte
45.Lektion: Taiji Lockerungsübung 1-4 und komplette Seidewickeln Form
46.Lektion: Taiji Lockerungsübung 5-8 uns komplette Seidewickeln Form
47.Lektion: Taiji Stehübung 1-4 und Seidewickeln Form
48.Lektion: Taiji Stehübung 5-8 und Seidewickeln Form
49.Lektion: Taiji Form: Das Qi wecken und die Frau im Webstuhl
50.Lektion: Taiji Form: Der Drache grüßt die aufgehende Sonne
51.Lektion: Taiji Form: Die Mähne des Pferdes teilen
52.Lektion: Taiji Form: Die Affen verjagen
53.Lektion: Taiji Form: Die Wolkenhände
54.Lektion: Taiji Form: Übungen 1-6
55.Lektion: Taiji Form: Die gehockte Peitsche und der goldene Hahn links
56.Lektion: Taiji Form: Die gehockte Peitsche und der goldene Hahn rechts
57.Lektion: Taiji Form: Wiederholung und Feinkorrektur Übung 1-2
58.Lektion: Taiji Form: Wiederholung und Feinkorrektur Übung 3-4
59.Lektion: Taiji Form: Wiederholung und Feinkorrektur Übung 5-6
60.Lektion: Taiji Form: Wiederholung und Feinkorrektur Übung 7-8
61.Lektion: Taiji Langformübung 2
62.Lektion: Taiji Langformübung 3
63.Lektion: Taiji Langformübung 4
64.Lektion: Taiji Langformübung 5
65.Lektion: Taiji Langformübung 6
66.Lektion: Dehnübungen und Qi harmonisierende Meditation, Akupressur und Weisheitsübung
67.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für das Holz Element
68.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für das Feuer Element
69.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für das Erde Element
70.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für das Metall Element
71.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für das Wasser Element
72.Lektion: Dehnübungen und Meditation, Akupressur und Weisheitsübung für Yin und Yang
73.Lektion: Kung Fu Übung 1: Qi in die drei Himmelsrichtungen schicken
74.Lektion: Kung Fu Übung 2: Die Fäuste zum Gegner strecken
75.Lektion: Kung Fu Übung 3: Den Tiger bändigen

76.Lektion: Kung Fu Übung 4: Den Gegner zur Seite werfen
77.Lektion: Kung Fu Übung 5: Seitlicher Faustschlag von unten
78.Lektion: Kung Fu Übung 6: Das Bein nach vorne Schwingen
79.Lektion: Kung Fu Übung 7: Drei Faustschläge
80.Lektion: Kung Fu Übung 8: Der friedliche Mönch
81.Lektion: Kung Form: Wiederholung und Feinkorrektur, Kräftigungsübungen
82.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur + Abhärtungsübungen
83.Lektion: Form inklusiver Abhärtungsübungen
84.Lektion: Wiederholung und Feinkorrektur
85.Lektion: Acht Harmonien Qi harmonisierende Teil1
86.Lektion: Acht Harmonien Qi harmonisierende Teil2
87.Lektion: Acht Harmonien Qi harmonisierende Teil3
88.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Holz Element Teil 1
89.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Holz Element Teil 2
90.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Holz Element Teil 3
91.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Feuer Element Teil 1
92.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Feuer Element Teil 2
93.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Feuer Element Teil 3
94.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Erde Element Teil 1
95.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Erde Element Teil 2
96.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Erde Element Teil 3
97.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Metall Element Teil 1
98.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Metall Element Teil 2
99.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Metall Element Teil 3
100.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Wasser Element Teil 1
101.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Wasser Element Teil 2
102.Lektion: Acht Harmonien Heilform für das Wasser Element Teil 3
103.Lektion: Acht Harmonien Heilform für Yin und Yang Teil 1
104.Lektion: Acht Harmonien Heilform für Yin und Yang Teil 2
105.Lektion: Acht Harmonien Heilform für Yin und Yang Teil 3
106.Lektion: Wiederholung der Qi harmonisierende Yin und Yang Form
107.Lektion: Wiederholung der Holz, Erde und Metall Form
108.Lektion: Wiederholung der Feuer, Erde und Wasser Form

Donnerstag – Pfad der Perfektion

1.Lektion: Jedem Anfang wohnt ein Zauber Inne
2.Lektion: Die Drei zu Eins Technik
3.Lektion: Lass Korrekturbewegung zu
4.Lektion: Nutze die Übung
5.Lektion: Vergiss die Nebenschauplätze nicht
6.Lektion: Gehe an deine Grenzen
7.Lektion: Warten
8.Lektion: Entdichte dich
9.Lektion: Such die Blockade
10.Lektion: Umwege erhöhen die Ortskenntnis
11.Lektion: Kleine Änderungen bewirken oft großes
12.Lektion: Praktiziere mit Liebe
13.Lektion: Merke dir deinen Zustand nach dem Qigong-Training
14.Lektion: Nicht die Übung heilt, sondern du
15.Lektion: Bring dich in Startposition
16.Lektion: Mach weniger
17.Lektion: Ein bisschen mehr geht immer
18.Lektion: Achte auf die Phasen deiner Bewegung
19.Lektion: 128 Techniken
20.Lektion: Ein Durchgang mit weniger Muskelspannung als der Vorhergehende
21.Lektion: Sinke, indem du Dich einrichtest
22.Lektion: Wackle weniger
23.Lektion: Werde still, um deinen Atem zu hören
24.Lektion: Drei Durchgänge für drei Schätze
25.Lektion: Drossle die Geschwindigkeit
26.Lektion: Zentimeter für Zentimeter
27.Lektion: Das Ziel ist das Ziel
28.Lektion: Ich kann das stundelang machen
29.Lektion: Lass los, in dem du dich einrichtest
30.Lektion: Häng dich auf
31.Lektion: Kopf weg von den Füßen
32.Lektion: Bleib oben
33.Lektion: Mach in jeder Übung dasselbe
34.Lektion: Bemerke und bewirke
35.Lektion: Vergesst eure Bärenschultern nicht

36.Lektion: Entspanne deine Arme, wenn sie unten sind
37.Lektion: Beginne jedes Sinken richtig
38.Lektion: Lass dein Becken los
39.Lektion: Lass deine Organe in Ruhe
40.Lektion: Praktiziere mit Liebe
41.Lektion: Lass die Zehenspitzen stehen
42.Lektion: Stehe, solange du kannst auf einem Bein
43.Lektion: Zögere das Ende hinaus
44.Lektion: Fülle dein Rahmen mit Inhalt
45.Lektion: Der Atem bestimmt die Bewegung
46.Lektion: Die Macht der Zwischenatemzüge
47.Lektion: Mach dich symmetrisch
48.Lektion: Zentrierung durch Dezentrierung
49.Lektion: Definiere das Qi
50.Lektion: Die massiere besser Technik
51.Lektion: Hast du sie alle Beisammen
52.Lektion: Verliere deine Begleiter nicht
53.Lektion: Affirmationen - Übe das Gefühl
54.Lektion: Affirmationen -Genieße sie
55.Lektion: Die „Was bedeutet das für mich Technik“
56.Lektion: Wähle Formulierungen weise
57.Lektion: Der Blick nach innen
58.Lektion: Der halb innen, halb außen Blick
59.Lektion: Der Blick nach außen
60.Lektion: Der Blick nach oben
61.Lektion: Aufrichten statt steigen
62.Lektion: Steige mit dem Kopf und sinke mit dem Becken
63.Lektion: Die drei Phasen des Steigens und Sinkens
64.Lektion: Steige gleichzeitig im Inneren, während du im Außen sinkst
65.Lektion: Hebe und strukturiere
66.Lektion: Hebe Seite für Seite
67.Lektion: Hebe mit Hilfe des seidenen Fadens
68.Lektion: Hebe und sinke. Senke und steige
69.Lektion: Senke das Yang unter das Yin
70.Lektion: Drücke den Boden länger
71.Lektion - Lektion 108: werden bis Sommer 2026 fertig gestellt

Woche B

Montag – Pfad des Geistes

1.Lektion: Die Morgenroutine
2.Lektion: Die Abendroutine
3.Lektion: Der Beginn von Dingen
4.Lektion: Das Ende von Dingen
5.Lektion: Sage Ja
6.Lektion: Sage Nein
7.Lektion: Das zukünftige Ich
8.Lektion: Das vergangene Ich
9.Lektion: Das Wollen
10.Lektion: Mit dem Herzen sehen
11.Lektion: Dem gesamten Leben begegnen
12.Lektion: Himmelreich auf Erden
13.Lektion: Die Unwissenheit
14.Lektion: Ohne Erwartung
15.Lektion: Kampfgeist
16.Lektion: Die Macht der Worte
17.Lektion: Ohne Bedürfnisse
18.Lektion: Disziplin
19.Lektion: Nur Schmerz
20.Lektion: Achte auf deine Umgebung
21.Lektion: Liebe deine Umgebung
22.Lektion: Fördere deine Umgebung
23.Lektion: Das Lernen
24.Lektion: Die Wachstumszonen
25.Lektion: Schwäche zu Stärke
26.Lektion: Deine Heldengeschichte
27.Lektion: Kraftvolle Entscheidungen
28.Lektion: Das Hier und Jetzt
29.Lektion: Wachheit und Langeweile
30.Lektion: Entspannung durch Stress
31.Lektion: Gleichmut
32.Lektion: Der Rahmen
33.Lektion: Süchte
34.Lektion: Werte
35.Lektion: Selbstbewusstsein
36.Lektion: Authentizität
37.Lektion: Ziele
38.Lektion: Wollen
39.Lektion: Motivation
40.Lektion: Prokrastination
41.Lektion: Disziplin
42.Lektion: Ambition
43.Lektion: Das rechte Maß
44.Lektion: Die zwei Wege zum Glück
45.Lektion: Glück durch Vergleich
46.Lektion: Glück durch Genuss
47.Lektion: Die Quellen des Glücks
48.Lektion: Glück durch Status
49.Lektion: Glück durch Dankbarkeit
50.Lektion: Glück durch Frieden
51.Lektion: Glück durch Großzügigkeit
52.Lektion: Glück durch fehlenden Widerstand
53.Lektion: Glück durch fehlenden Mangel
54.Lektion: Das Streben nach Glück
55.Lektion: Die Vermeidung von Unglück
56.Lektion - Lektion 108: Werden von Herbst 2025 bis Juni 2026 fertig gestellt

Dienstag – Pfad der TCM

1.Lektion: Unterschied TCM versus westliche Medizin, Qi
2.Lektion: Yin und Yang Teil 1
3.Lektion: Yin und Yang Teil 2
4.Lektion: Yin und Yang Teil 3
5.Lektion: Die 5 Wandlungsphasen Teil 1 - Die Geschichte der TCM
6.Lektion: Fünf Elemente Typenlehre – der Holz Typ
7.Lektion: Fünf Elemente Typenlehre – der Feuer Typ
8.Lektion: Fünf Elemente Typenlehre – der Erde Typ
9.Lektion: Fünf Elemente Typenlehre – der Metall Typ
10.Lektion: Fünf Elemente Typenlehre – der Wasser Typ
11.Lektion: Die 5 Wandlungsphasen Teil 2
12.Lektion: Die 5 Wandlungsphasen Teil 3
13.Lektion: Qi, Blut und Körperflüssigkeiten
14.Lektion: Das Zangorgane des Körpers
15.Lektion: Die Fuorgane und Extra Fuorgane des Körpers
16.Lektion: Krankheitsentstehung nach TCM Teil 1
17.Lektion: Krankheitsentstehung nach TCM Teil 2
18.Lektion: Kälte versus Hitze Erkrankungen
19.Lektion: Die fünf Geisteswesen – Teil 1
20.Lektion: Die fünf Geisteswesen – Teil 2
21.Lektion: Die drei menschlichen Bedürfnisse und deren Organ- und Meridianzuordnung
22.Lektion: Meridianlehre – Teil 1
23.Lektion: Meridianlehre - Teil2
24.Lektion: Der Lungenmeridian
25.Lektion: Der Dickdarmmeridian
26.Lektion: Der Magenmeridian
27.Lektion: Der Milzmeridian
28.Lektion: Der Herzmeridian
29.Lektion: Der Dünndarmmeridian
30.Lektion: Der Blasenmeridian
31.Lektion: Der Nierenmeridian
32.Lektion: Der Perikardmeridian
33.Lektion: Der San Jiao Meridian
34.Lektion: Der Gallenblasenmeridian
35.Lektion: Der Lebermeridian
36.Lektion: Die acht Extrameridiane
37.Lektion: Die Lungen Qi Schwäche
38.Lektion: Die Herz Qi Schwäche
39.Lektion: Die Milz Qi Schwäche
40.Lektion: Die Nieren Qi Schwäche
41.Lektion: Die Magen Qi Schwäche
42.Lektion: Die Gallenblasen Qi Schwäche
43.Lektion: Die Leber Qi Schwäche
44.Lektion: Die Nahrungsstagnation
45.Lektion: Austeigendes Leber Yang/Wind/Feuer
46.Lektion: Rebellierendes Qi
47.Lektion: Die Blut Schwäche
48.Lektion: Die Blutstagnation
49.Lektion: Die Trockenheit
50.Lektion: Die Yangschwäche
51.Lektion: Die Yang Fülle
52.Lektion: Die Yin Schwäche
53.Lektion: Die Yin Fülle
54.Lektion: Die Essenz Schwäche
55.Lektion: Klimatische Faktoren – Teil 1
56.Lektion: Klimatische Faktoren – Teil 2
57.Lektion: Das Meridiansystem – eine Wiederholung
58.Lektion: Die ersten sechs Meridiane
59.Lektion: Die zweiten sechs Meridiane
60.Lektion: Tonisierend und Sedieren
61.Lektion: Die Balance Methode der Akupressur
62.Lektion: Spiegelung und Abbildung
63.Lektion: Homologe Körperstrukturen
64.Lektion: Die fünf antiken Shu Punkte
65.Lektion: Tonisieren und Sedieren eines Meridians
66.Lektion: Andere Akupressurpunktakategorien
67.Lektion: Diverse Akupressurstrategien
68.Lektion: Akupressur nach Meister Tung
69.Lektion: Akupressur für die fünf Organsysteme
70.Lektion: Akupressur für bestimmte Körperebereiche

71.Lektion: Akupressur für innere Probleme
72.Lektion: Weitere Akupressurpunkte
73.Lektion: Zungendiagnostik
74.Lektion: Pulsdiagnostik
75.Lektion: Puls 2
76.Lektion: Puls 3
77.Lektion: Puls 4
78.Lektion: Puls 5
79.Lektion: Kräuterheilkunde Einführung Teil1
80.Lektion: Kräuterheilkunde Einführung Teil2
81.Lektion: Kräuterheilkunde Einführung Teil3
82.Lektion: Der Ginseng
83.Lektion: Huang Qi
84.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Bai Zhu, Da Zao, Gan Cao
85.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Shan Yao, Dang Gui
86.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Bai Shao Yao, Long Yan Rou, He Shou Wu, Shu Di Huang
87.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Dong Chong Xia Cao, Du Zhong, Ba Ji Tian, Gu Sui Bu, Xu Duan, Tu Si Zi, Yin Yan
88.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Bei Sha Shen, Bai He, Gou Qi Zi
89.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Fu Xiao Mai, Lian Zi, Wu Mei, Wu Wie Zi
90.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Gui Zhi, Jiang
91.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Fang Feng, Chai Hu, Bo He, Ju Hua, Sang Ye, Ge Gen
92.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Hitze klärende Arzneien
93.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Ableitende und ausleitende Arzneien
94.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Wärmende und Qi regulierende Arzneien
95.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Blut bewegende Arzneien
96.Lektion: TCM Kräuterheilkunde – Schleim umwandelnde und Geist beruhigende Arzneien
97.Lektion: Häufige Erkrankungen aus Sicht der TCM – Allergien
98.Lektion: Häufige Erkrankungen aus Sicht der TCM – Herz-Kreislauferkrankungen
99.Lektion: Häufige Erkrankungen aus Sicht der TCM – Lungenerkrankungen
100.Lektion: Häufige Erkrankungen aus Sicht der TCM – Ohrenerkrankungen
101.Lektion: Infektfälligkeit
102.Lektion: Erkrankungen des Verdauungstraktes
103.Lektion: Krebserkrankungen
104.Lektion: Neurologische Erkrankungen
105.Lektion: Orthopädische Erkrankungen
106.Lektion: Psychische Erkrankungen
107.Lektion: Stoffwechselerkrankungen
108.Lektion: Urologische, nephrologische und dermatologische Erkrankungen

Mittwoch – Pfad des Übens

1.Lektion: Heilmeditation – Der Berg und die Blume
2.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 1
3.Lektion: Heilmeditation – Die Drei Schätze
4.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 2
5.Lektion: Heilmeditation – Segne dich und die Welt
6.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 3
7.Lektion: Heilmeditation – Frage dein Herz
8.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 4
9.Lektion: Heilmeditation – Die beste Version deiner selbst
10.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 5
11.Lektion: Heilmeditation – Bedanke dich bei deinen Organen
12.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 6
13.Lektion: Heilmeditation – Kein Bedauern, keine Erwartung, kein Widerstand
14.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 7
15.Lektion: Heilmeditation – Raum der Gedanken und Gefühle
16.Lektion: Qigong Form 2024 Teil 8
17.Lektion: Heilmeditation – der schönste Gedanke, das schönste Gefühl
18.Lektion: Meridiandehnübung Teil 1 - Qi
19.Lektion: Heilmeditation – kein Anhaften keine Ablehnung
20.Lektion: Meridiandehnübung Teil 2 - Holz
21.Lektion: Heilmeditation – Ich vergebe dir
22.Lektion: Meridiandehnübung Teil 3 - Feuer
23.Lektion: Heilmeditation – Jahresabschlussmeditation
24.Lektion: Meridiandehnübung Teil 4 - Erde
25.Lektion: Heilmeditation – Starte in die neue Zeit
26.Lektion: Meridiandehnübung Teil 5 - Metall
27.Lektion: Heilmeditation – Ich kann das, ich mach das, ich schaff das
28.Lektion: Meridiandehnübung Teil 6 - Wasser
29.Lektion: Heilmeditation – Ich vergebe mir
30.Lektion: Meridiandehnübung Teil 7
31.Lektion: Üben mit Christopher – MQ Selbstheilung 1
32.Lektion: MQ Holz – Anleitung
33.Lektion: MQ Feuer – Anleitung
34.Lektion: MQ Erde – Anleitung
35.Lektion: MQ Metall – Anleitung
36.Lektion: MQ Wasser – Anleitung
37.Lektion: Qi harmonisierende Seidewickelübung
38.Lektion: Heilmeditation – 3x3 Meditation
39.Lektion: Holz Element Seidewickelübung
40.Lektion: Heilmeditation – Zoomer heraus
41.Lektion: Feuer Element Seidewickelübung
42.Lektion: Heilmeditation – Drei große Momente
43.Lektion: Seidewickeln für Erde
44.Lektion: Heilmeditation – Drei kleine Momente
45.Lektion: Seidewickeln für Metall
46.Lektion: Heilmeditation – Schöpfer deines Lebens
47.Lektion: Seidewickeln für Wasser
48.Lektion: Heilmeditation – Durchflute die Welt mit Liebe
49.Lektion: Seidewickeln für Yang
50.Lektion: Heilmeditation – Die letzte Stunde vor dem Tod - Versöhnung
51.Lektion: Seidewickeln für Yin
52.Lektion: Heilmeditation – Triff dein älteres Ich
53.Lektion: Taiji Form – Eröffnungsschritt und Abschlusschritt
54.Lektion: Heilmeditation – Triff dein jüngeres Ich
55.Lektion: Taiji Form – harmonisierend
56.Lektion: Heilmeditation – Wer bin ich?
57.Lektion: Taiji Form – Holz
58.Lektion: Heilmeditation – Was will ich?
59.Lektion: Taiji Form – Feuer
60.Lektion: Heilmeditation – Was ist hier meine Aufgabe?

61.Lektion: Taiji Form – Erde
62.Lektion: Heilmeditation – Wofür stehe ich?
63.Lektion: Taiji Form – Metall
64.Lektion: Taiji Form – Wasser
65.Lektion: Taiji Form – Yin und Yang
66.Lektion: Heilmeditation
67.Lektion: Heilmeditation
68.Lektion: Heilmeditation
69.Lektion: Heilmeditation
70.Lektion: Heilmeditation
71.Lektion: Heilmeditation
72.Lektion: Heilmeditation
73.Lektion: Kung Fu Form – Qi harmonisierend
74.Lektion: Kung Fu Form – Holz Element
75.Lektion: Kung Fu Form – Feuer Element
76.Lektion: Kung Fu Form – Erde Element
77.Lektion: Kung Fu Form – Metall Element
78.Lektion: Kung Fu Form – Wasser Element
79.Lektion: Kung Fu Form – Yang
80.Lektion: Kung Fu Form – Yin
81.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 1
82.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 2
83.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 3
84.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 4
85.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 5
86.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 6
87.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 7
88.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 8
89.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 9
90.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 10
91.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 11
92.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 12
93.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 13
94.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 14
95.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 15
96.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 16
97.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 17
98.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 18
99.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 19
100.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 20
101.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 21
102.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 22
103.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 23
104.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 24
105.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 25
106.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 26
107.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 27
108.Lektion: Anshen Taiji Form – Teil 28

Donnerstag – Pfad des Heilwissens

Lektion 1-12: Die 12 geistigen Gesetze der Heilung

1.Lektion: Akzeptanz und Verantwortung

2.Lektion: Der Kämpfer in dir

3.Lektion: Motiv und Ziel

4.Lektion: Das richtige Umfeld

5.Lektion: Lass deine Sünden los

6.Lektion: Liebe gesunde Maßnahmen

7.Lektion: Entspannung und Regeneration

8.Lektion: Vertreibe Krankheit

9.Lektion: Wachstum und Entwicklung

10.Lektion: Finde deine Stärke

11.Lektion: Eine neue Identität

12.Lektion: Loslassen

Lektion 13-24: 12 Wahrheiten über Qigong

13.Lektion: Qigong ist keine Entspannungstechnik

14.Lektion: Regenerationstraining

15.Lektion: Strukturregulation

16.Lektion: Praktiziere alle Qigong Übungen

17.Lektion: Konzentriere dich im Qigong auf Fähigkeiten

18.Lektion: Werde besser im Qigong

19.Lektion: Übe Qigong lange genug

20.Lektion: Übe Qigong oft genug

21.Lektion: Die emotionale Wirkung von Qigong

22.Lektion: Die richtige Technik im Qigong

23.Lektion: Übe Qigong aus Liebe und Vernunft

24.Lektion: Werde süchtig auf Qigong

Lektion 25-36: TCM Ernährung nach den fünf Elementen

25.Lektion: Einführung in die TCM Ernährungslehre

26.Lektion: Wärmende und kühlende Lebensmittel in der TCM

27.Lektion: Fleisch aus Sicht der TCM

28.Lektion: Getreide aus Sicht der TCM

29.Lektion: Nüsse aus Sicht der TCM

30.Lektion: Gemüse aus Sicht der TCM

31.Lektion: Obst aus Sicht der TCM

32.Lektion: TCM Nahrungsmittel für die Leber

33.Lektion: TCM Nahrungsmittel für das Herz

34.Lektion: TCM Nahrungsmittel für die Milz

35.Lektion: TCM Nahrungsmittel für die Lunge

36.Lektion: TCM Nahrungsmittel für die Niere

Lektion 37-48: Selbstheilung für das Immunsystem

37.Lektion: Teil 1

38.Lektion: Teil 2

39.Lektion: Teil 3

40.Lektion: Teil 4

41.Lektion: Teil 5

42.Lektion: Teil 6

43.Lektion: Teil 7

44.Lektion: Teil 8

45.Lektion: Teil 9

46.Lektion: Teil 10

47.Lektion: Teil 11

48.Lektion: Teil 12

Lektion 49-60: Selbstheilung für das Hormonsystem

49.Lektion: Teil 1

50.Lektion: Teil 2

51.Lektion: Teil 3

52.Lektion: Teil 4

53.Lektion: Teil 5

54.Lektion: Teil 6

55.Lektion: Teil 7

56.Lektion: Teil 8

57.Lektion: Teil 9

58.Lektion: Teil 10

59.Lektion: Teil 11

60.Lektion: Teil 12

Lektion 61-72: Selbstheilung für das Verdauungssystem

61.Lektion: Teil 1

62.Lektion: Teil 2

63.Lektion: Teil 3

64.Lektion: Teil 4

65.Lektion: Teil 5

66.Lektion: Teil 6

67.Lektion: Teil 7

68.Lektion: Teil 8

69.Lektion: Teil 9

70.Lektion: Teil 10

71.Lektion: Teil 11

72.Lektion: Teil 12

Lektion 73-84: Selbstheilung für das Nervensystem

73.Lektion: Teil 1

74.Lektion: Teil 2

75.Lektion: Teil 3

76.Lektion: Teil 4

77.Lektion: Teil 5

78.Lektion: Teil 6

79.Lektion: Teil 7

80.Lektion: Teil 8

81.Lektion: Teil 9

82.Lektion: Teil 10

83.Lektion: Teil 11

84.Lektion: Teil 12

Lektion 85-96: 12 mentale Erkenntnisse

85.Lektion - Lektion 96: werden bis Sommer 2026 fertig gestellt

Lektion 97-108: 12 TCM Erkenntnisse

97.Lektion - Lektion 108: werden bis Sommer 2026 fertig gestellt



Wir freuen uns auf dich!