



ONLINE AUSBILDUNG  
PER VIDEO-ON-DEMAND



# Ba He Fa

Acht Harmonien Heilkunst

Lehrgang in 18 Modulen  
mit  
Dr. med. univ. Christopher Po Minar



*Ein Tag ohne Qigong ist wie ein Adler ohne Flügel.  
Es fehlt die Leichtigkeit.*

*Ein Tag ohne Taiji Quan ist wie ein Bär ohne Beine.  
Es fehlt die Stabilität.*

*Ein Tag ohne Kung Fu ist wie ein Löwe ohne Pranken.  
Es fehlt die Kraft.*

*Ein Tag ohne Meditation ist wie ein Drache ohne Herz.  
Es fehlt die Einsicht.*

*Sind jedoch alle vier vereint,  
so begleiten Gesundheit und Glück deinen Weg.*

# Liebe Interessent\*innen!

Ich freue mich sehr, Ihnen hiermit den neuen Ausbildungslehrgang in der Kunst des Ba He Fa, der Acht Harmonien Heilkunst anbieten zu können. Ziel des Lehrganges ist es, Ihnen ein tiefgründiges Wissen und Können in traditioneller chinesischer Heilkunst zu vermitteln.

Ba He Fa ist ein fantastisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen reguliert und eng mit den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin verknüpft ist. Es vereint die für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen der gesamten chinesischen Heilkunst.

Ich freue mich, dass wir mittlerweile den größten Teil unserer Ausbildungsserie auch in Form von Webinaren anbieten können, sodass auch Menschen, die weiter weg von uns wohnen, die Möglichkeit haben, die Kunst des Ba He Fa zu erlernen.

Es wäre mir eine große Freude und Ehre, Ihnen dieses wundervolle System zeigen zu dürfen.

*Achim Peter*





Die Essenz der  
Traditionellen Chinesischen Heilkunst  
in einem einzigartigen System





## Was ist Ba He Fa?

Ba He Fa ist ein nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammengestelltes Übungssystem, das die Stärken und den gesundheitlichen Nutzen mehrerer chinesischer Heil- und Kampfkünste auf wunderbare Weise vereint. Ba He Fa beinhaltet die für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen aus Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation, um den Menschen dauerhaft gesund zu halten.

Dieses wohl einzigartige System entstand aus dem Bestreben das Beste aus verschiedensten Disziplinen der traditionellen chinesischen Heilkunst in einem System zu vereinen. Hierbei wurden die für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen aus dem Qigong, dem Taiji Quan, dem Kung Fu und der Meditation zusammengetragen. Bei der Entwicklung dieses Systems wurden sämtliche Wurzeln zur Tradition beibehalten, sodass Ursprung und Authentizität aller Übungen klar ersichtlich sind. Durch die Kombination verschiedenster sich ergänzender Übungsmethoden ist durch Ba He Fa ein sehr komplexes, umfassendes Üben bei höchster Effizienz und Einfachheit möglich geworden. Alle Übungen sind ganz bewusst so ausgewählt, dass sie einfach und schnell zu lernen und durchzuführen sind. Gerade durch diese Einfachheit wirken sie in höchstem Maße regulierend und ausgleichend auf das jeweilige Element. Ba He Fa beinhalten sowohl aktive als auch sehr stille Übungen.

Durch die exakte Einteilung der Übungen nach den 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) 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.

Ba He Fa besteht aus 4 großen Übungssystemen, den 4 Säulen des Ba He Fa:

- Qigong
- Taiji Quan
- Kung Fu
- Meditation

Jede der 4 Säulen besteht wiederum aus 4 Übungsserien, zu je 8 Übungen, die alle den 5 Elementen, Yin und Yang, sowie der harmonisierenden Kraft zugeordnet sind. Daraus ergeben sich 128 Übungen unterschiedlichster Art, alle nach den Regeln der TCM klassifiziert und individuell einsetzbar.

Diese 128 Übungen des Ba He Fa können in zwei Arten geübt werden:

- 16 Grundformen
- 8 Heilformen





# Die Übungen des Ba He Fa

## Ba He Fa Grundformen

Die Grundformen stellen die Basis des Ba He Fa dar. Die 128 Übungen des Ba He Fa können in folgenden 16 Grundformen zu je 8 Übungen trainiert werden. Diese sind nach Art und Ursprung der Übungen eingeteilt.

### Qigong

- Ba He Qi Gong – Acht Harmonien Qigong Form
- Ba He Anmo Gong – Acht Harmonien Selbstmassage
- Ba He Jing Gong – Acht Harmonien Meridianübungen
- Ba He Pai Gong – Acht Harmonien Klopfübungen

### Kung Fu

- Ba He Wu Gong – Acht Harmonien Kung Fu Form
- Ba He Reshen Gong – Acht Harmonien Aufwärmübungen
- Ba He Molian Gong – Acht Harmonien Abhärtungsübungen
- Ba He Li Gong – Acht Harmonien Kräftigungsübungen

### Taiji Quan

- Ba He Taiji Gong – Acht Harmonien Taiji Form
- Ba He Song Gong – Acht Harmonien Lockerungübungen
- Ba He Cansi Gong – Acht Harmonien Seidewickelübungen
- Ba He Zhan Gong – Acht Harmonien Stehübungen

### Meditation

- Ba He An Gong – Acht Harmonien Meditation
- Ba He Zhi Gong – Acht Harmonien Weisheitsübungen
- Ba He Shen Gong – Acht Harmonien Dehnübungen
- Ba He Zhiya Gong – Acht Harmonien Akupressur

Jede dieser 16 Formen enthält jeweils eine Übung um jedes Element (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) auszugleichen, eine Übung um Yang zu aktivieren, eine Übung um Yin zu nähren und eine Übung um Qi zu harmonisieren.

## Ba He Fa Heilformen

Die Heilformen stellen die medizinische Anwendung des Ba He Fa dar. Während in den Ba He Fa Grundformen die Übungen in Achter Serien je nach Art und Ursprung der Übung trainiert werden, werden diese Übungen in den Heilformen stilübergreifend nach der Art der Wirkung geordnet durchgeführt.

### Heilformen Vorbereitungsübungen

- Ba He Pai Gong – Acht Harmonien Klopfübungen
- Ba He Song Gong – Acht Harmonien Lockerungübungen
- Ba He Jing Gong – Acht Harmonien Meridianübungen
- Ba He Reshen Gong – Acht Harmonien Aufwärmübungen

### Heilformen Abschlussübungen

- Ba He Anmo Gong – Acht Harmonien Selbstmassage
- Ba He Zhiya Gong – Acht Harmonien Akupressur

### Heilformen Form

- Ba He An Gong – Acht Harmonien Meditationsübungen
- Ba He Zhi Gong – Acht Harmonien Weisheitsübungen
- Ba He Zhang Gong – Acht Harmonien Stehübungen
- Ba He Qi Gong – Acht Harmonien Qigong Übungen
- Ba He Taiji Gong – Acht Harmonien Taiji Übungen
- Ba He Cansi Gong – Acht Harmonien Seidewickelübungen
- Ba He Wu Gong – Acht Harmonien Kung Fu Übungen
- Ba He Molian Gong – Acht Harmonien Abhärtungsübungen

### Heilformen Zusatzübungen

- Ba He Shen Gong – Acht Harmonien Dehnübungen
- Ba He Li Gong – Acht Harmonien Kräftigungsübungen

Für jede der 8 Kräfte des Ba He Fa gibt es somit eine Trainingsform aus 16 Übungen. Daraus ergeben sich eine Form um jedes Element (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) auszugleichen, eine Form um Yang zu aktivieren, eine um Yin zu nähren und eine um Qi zu harmonisieren.



## Die Stärken des Ba He Fa

### Medizin

Die Übungen des Ba He Fa sind medizinisch klar definiert und zur Gänze nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin anwendbar.

### Tradition

Ba He Fa besteht aus den für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen der traditionellen chinesischen Heilkunst. Alle Übungen haben sich über viele Jahrhunderte entwickelt und bewährt. Die Wurzel zur Tradition ist in allen Übungen erhalten.

### Vielfältigkeit

Ba He Fa beinhaltet vielfältige Übungen unterschiedlichster Art und Herkunft. Das Spektrum reicht von sehr aktiven, dynamischen und kraftvollen über entspannte, fließende und energetische Bewegungen bis hin zu sehr stillen und friedvollen Meditationsübungen. Dadurch kann nach den eigenen Bedürfnissen und Vorlieben ein sehr vielfältiges Übungsprogramm zusammengestellt werden.

### Vollständigkeit

Ba He Fa beinhaltet alle Übungen der chinesischen Heilkunst die nötig sind, um dauerhaft auf allen Ebenen gesund zu bleiben. Um dies zu erreichen, wurde ein sehr breites Spektrum an unterschiedlichsten Übungen zusammengefasst. Gleichzeitig beinhalten die Übungssysteme alle fundamentalen Grundprinzipien der jeweiligen Kunst.

### Ausgewogenheit

Ba He Fa beinhaltet ein sehr ausgewogenes Repertoire an aktiven und stillen Übungen, sodass alle Aspekte der menschlichen Gesundheit angesprochen werden und auch über einen langen Zeitraum ausgeglichen geübt werden kann.

### Prägnanz

Ba He Fa beinhaltet die Essenz der großen chinesischen Heilkünste. Es wurde bei der Entwicklung großen Wert gelegt, wirklich nur die effektivsten und wichtigsten Übungen einzubeziehen. Dadurch ist es möglich geworden, auch in kurzer Zeit ein Maximum an Training und Können zu erlernen.

### Präzision

Die Übungen des Ba He Fa können nicht nur präzise an TCM Diagnosen angepasst werden, sondern sind auch auf Grund ihrer Jahrhunderte alten Tradition sehr präzise und exakt definiert und durchzuführen. Diese Präzision ist Grundvoraussetzung für den Erfolg und die Wirksamkeit.

### Exklusivität

Ba He Fa ist ein von Dr. Christopher Po Minar zusammengestelltes und entwickeltes Übungssystem welches in seiner Gesamtheit ausschließlich von ihm unterrichtet wird. Alle Ba He Fa Kurse des Anshen Zentrums werden von ihm persönlich gehalten.



## Die Wirkung des Ba He Fa

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 Ba He Fa erfolgreich- reich in der Prävention als auch Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden kann. Aus Sicht der TCM fördert Ba He Fa 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, Taiji, Kung Fu oder Meditation Training bei verschiedenen Erkrankungen belegen. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch diese Techniken nicht positiv beeinflusst wird. Zahlreiche gesundheitliche Probleme unserer heutigen Zeit können durch Ba He Fa erfolgreich behandelt werden.

### Nutzen der Acht Harmonien Qigong Übungen

Acht Harmonien Qigong lehrt uns...

- den Körper und Geist bis in die Tiefe zu entspannen, das innere Lächeln zu kultivieren
- die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren
- die Organe und Meridiane des Körpers zu regulieren
- aufrecht und geerdet durchs Leben zu gehen

### Nutzen der Acht Harmonien Taiji Übungen

Acht Harmonien Taiji lehrt uns...

- die Prinzipien einer weichen Kampfkunst auch im Alltag umzusetzen
- auch unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können
- durch Weichheit und Fließen auch die größten Belastungen zu meistern
- das innere und äußere Gleichgewicht zu halten
- die Kräfte von Yin und Yang zu verstehen und zu beherrschen

### Nutzen der Acht Harmonien Kung Fu Übungen

Acht Harmonien Kung Fu lehrt uns...

- die Prinzipien einer harten Kampfkunst auch im Alltag umzusetzen
- Kraft mit Entschlossenheit und Fokus zu verbinden
- auch im Alltag selbstbewusst und mutig zu sein
- Körperkraft und Koordination zu optimieren, gelenkig und fit zu bleiben

### Nutzen der Acht Harmonien Meditation Übungen

Acht Harmonien Meditation lehrt uns...

- die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern
- Ungleichgewichte im Körper selbst zu erkennen und frühzeitig zu regulieren
- tiefere Bewusstseinsebenen zu aktivieren, den oberflächlichen Geist zur Ruhe zu bringen
- negative Emotionen und Bewusstseinsmuster loszulassen und positive Emotionen zu wecken



# Trainerausbildung für Acht Harmonien Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation





Der Lehrgang besteht aus 17 Praxismodulen, in welchen alle Lehrinhalte des Ba He Fa Systems unterrichtet werden. Alle Module finden per Video-on-Demand statt. Hinzu kommt ein freiwillig zu absolvierendes, 18. Modul, welches Übungsstunden mit unserem Ba He Fa Trainer Jochen Pamer beinhaltet.

Es ist dies eine äußerst tiefgründige und qualitativ höchstwertige Ausbildung in traditioneller chinesischer Heilkunst, welche in Ausbildungsstruktur und Inhalt einzigartig ist. Neben dem Vermitteln der Übungen werden bei allen Modulen auch zahlreiche theoretische Lehrinhalte über Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation, sowie viele Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und Philosophie vermittelt.

#### Ba He Fa Grundformen



je 8 Unterrichtseinheiten

1. Qigong - Level I
2. Qigong - Level II
3. Qigong - Level III
4. Taiji - Level I
5. Taiji - Level II
6. Taiji - Level III
7. Kung Fu - Level I
8. Kung Fu - Level II
9. Meditation - Level I
10. Meditation - Level II

#### Ba He Fa Heilformen



je 8 Unterrichtseinheiten

1. Erde Element
2. Metall Element
3. Wasser Element
4. Qi Harmonisierend
5. Yin und Yang Regulierend
6. Holz Element
7. Feuer Element

#### Zusatzmodul



6 Übungsstunden

Freiwilliges Zusatzmodul  
(mit Elke Sitta)

### Unsere einzigartige Online-Kurs-Struktur

**1. Übungsanleitungen:** Hier siehst du, wie ich die Übungsabfolgen vorzeige und anleite, sodass du sie vor deinem Bildschirm bequem bei dir zu Hause üben kannst. Du kannst dir diese Videos immer wieder ansehen, solange bis du sie nicht mehr benötigst und die Übungen selbstständig ohne Anleitung durchführen kannst.

**2. Theorie in Form von Livemitschnitten aus meinen Kursen:** Ich bemühe mich immer, auch Hintergründe zu den Übungen zu erklären und zahlreiche Tipps und Tricks aus dem Feld der Traditionellen Chinesischen Medizin und Heilkunst zu geben. Sieh dir diese Videos an, um ein besseres Verständnis für deine Gesundheit und die richtige Durchführung der Übungen zu erreichen.

**3. Üben mit Christopher:** In diesen Videos kannst Du mit mir gemeinsam bei einigen der Übungen mitmachen!

**4. Wochenendseminare:** Komplette Livemitschnitte von Seminaren, um nochmals vertieft in die Materie eintauchen zu können.



# Grundformen

Eine solide Basis schaffen

# **QIGONG LEVEL I**

## **LEBENSKRAFT STÄRKEN**



Der Qigong Basiskurs vermittelt alle Grundlagen des Qigong in einer bewegten Form aus 8 Übungen. Zahlreiche Details über richtige Körperhaltung und Bewegung werden besprochen.

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Ba He Qi Gong:
  - Acht im Stehen durchgeführte klassische Qigongübungen ergeben eine höchst ausgewogene und anspruchsvolle Qigongform zur Regulation der inneren Organe.
  - Erarbeitung der genauen Bewegungsabläufe, Atemmuster und Energieflüsse (Dao Qi)
  - Erklärung der 5 Elemente, sowie von Yin und Yang innerhalb der Übungen

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Grundlagen und Grundbegriffe des Qigong
  - Die alten und neuen Definitionen von Qigong
  - Die 2 Hauptarten von Qigong
  - Die 3 Schätze des Qigong
  - Die 8 Körperfähigkeiten des Qigong
- Die Regulation der Körperhaltung (Tiao Shen)
  - Die 8 Grundprinzipien der Körperhaltung im Qigong
- Tipps für die Übungspraxis
  - Die 8 Fragen des Übens
  - Die 8 Geheimnisse des Übens

# **QIGONG LEVEL II**

## **LEBENSKRAFT STÄRKEN**

Im Qigong Vertiefungskurs werden alle im Grundlagenkurs erlernten Übungen perfektioniert und zusätzliche Erweiterungen und Varianten der Form trainiert. Hinzu kommen spezielle Meridian-, Dehn- und Klopfübungen, sowie Massagetechniken, die den Qi-Fluss in den Meridianen aktivieren und Blockaden lösen. Die Prinzipien der Atmung und des Geistes des Qigong werden besprochen.

### **Praktischer Lehrinhalt**

- Ba He Anmo Gong – Selbstmassage: Durch gezielte Massage- und Akupressurtechniken werden die Meridiane und Reflexzonen des Körpers aktiviert, die Durchblutung gefördert und Organe reguliert.
- Ba He Jing Gong – Meridianübungen: Acht Meridian Dehnübungen aktivieren und öffnen die wichtigsten Meridiane des Körpers.
- Ba He Pai Gong – Klopfübungen: Durch spezielle Klopftechniken wird der Qi-Fluss in den Organen und Meridianen aktiviert. Dadurch werden Durchblutung und Stoffwechsel gefördert, sowie Qi Blockaden beseitigt.

### **Theoretischer Lehrinhalt**

- Der Nutzen von Qigong aus wissenschaftlicher Sicht
  - Studien und Erkenntnisse der modernen Wissenschaft über Qigong
- Der Nutzen von Qigong aus traditioneller Sicht
  - Traditionelle Erkenntnisse jenseits der modernen Wissenschaft
- Die Regulation der Atmung (Tiao Qi)
  - Die 8 Grundprinzipien der Atmung im Qigong
- Die Regulation des Geistes (Tiao Xin)
  - Die 8 Grundprinzipien des Geistes im Qigong

# QIGONG LEVEL III

## LEBENSKRAFT STÄRKEN



Im Level III Kurs der Acht Harmonien Qigong Serie werden alle bereits erlernte Übungen nochmals geübt und perfektioniert. Zusätzlich wird eine spezielle von Dr. Minar entwickelte Kurzform, als auch Langform der originalen Acht Harmonien Qigong Abfolge gelehrt. Durch die neuen Varianten der bereits gelernten Übungen entsteht eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten zur Stärkung und Regulation aller Organsysteme.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Qigong Form: Wiederholung und Vertiefung
- Wiederholung und Vertiefung der Originalform
- Erlernen der Acht Harmonien Qigong Kurzform
- Erlernen der Acht Harmonien Qigong Langform
- Ba He Anmo Gong – Selbstmassage: Wiederholung und Vertiefung
- Ba He Jing Gong – Meridianübungen: Wiederholung und Vertiefung
- Ba He Pai Gong – Klopftübungen: Wiederholung und Vertiefung

### Theoretischer Lehrinhalt

- Wiederholung und Vertiefung aller bereits erlernten Lehrinhalte
- Weitere Tipps und Tricks für die Übungspraxis

Acht Harmonien Qigong lehrt uns...

- den Körper und Geist bis in die Tiefe zu entspannen, das innere Lächeln zu kultivieren
- die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren
- die Organe und Meridiane des Körpers zu regulieren
- aufrecht und geerdet durchs Leben zu gehen

# TAIJI LEVEL I

## YIN UND YANG BALANCIEREN



Die Acht Harmonien Taiji Form ist eine Kurzform aus 8 essenziellen Taiji Bewegungen, die so gestaltet ist, dass sie einseitig nicht viel Platz benötigt, sprich in jedes Wohnzimmer passt, trotzdem aber die wichtigsten Bewegungen des Taiji Quan beinhaltet. Acht Lockerungsübungen lösen Verspannungen, helfen beim Loslassen und bereiten den Körper auf das Taiji Training optimal vor. Durch das Trainieren der Taiji Prinzipien von Yin und Yang wird das energetische System des Körpers von Grund auf erneuert und verfeinert.

### Praktischer Lehrinhalt

#### • Ba He Taiji – Form:

- Alle acht Bewegungen der Acht Harmonien Taiji Quan Form werden gelehrt. Diese Bewegungsabfolgen ergeben eine sehr fließende, ästhetische, choreographisch interessante Taijiform zur Feinregulation der Körperstruktur.
- Erarbeitung der exakten Bewegungsabläufe und der richtigen Taiji Körperhaltung.
- Schulung von richtiger Gewichtsverteilung, Schritttechnik, Weichheit und Flexibilität, sowie Sensitivität (Tingjing) und Verständnis (Dong Jing) für innere Kraft (Jin).

#### • Ba He Song Gong – Taiji Lockerungsübungen:

Acht spezielle Lockerungsübungen strukturieren und stärken den Taiji Körper und regulieren die inneren Organe.

### Theoretischer Lehrinhalt

#### • Die Geschichte des Taiji Quan

- Die Legende von Zhang Sanfeng
- Die historische Überlieferung nach Chen Wanting
- Die 5 großen Familienstile des Taiji Quan

#### • Grundlagen, Grundbegriffe und Prinzipien des Taiji Quan

- Die 10 Grundprinzipien nach Yang Chengfu
- Die 3 inneren und die 3 äußeren Harmonien
- Das Prinzip des Ting Jin
- Das Prinzip Yong yi, bu yong li
- Das Prinzip von Loslassen und Aufrichtung, Steigen und Sinken
- Das Prinzip von Voll und Leer, Weichheit und Fließen
- Die 8 Qualitäten einer Taiji Bewegung
- Die 6 Qualitäten einer Taiji Position

#### • Nutzen eines Taiji Trainings

- Traditionelle und wissenschaftliche Erkenntnisse über Taiji Quan

# TAIJI LEVEL II

## YIN UND YANG BALANCIEREN



Alle Inhalte des Grundlagenkurses wiederholt und verfeinert. Hinzu kommen Stehmeditationen, um die innere Kraft zu stärken. Der große Schwerpunkt dieses Kurses liegt des Weiteren auf dem Erlernen spezieller Seidewickelübungen in einer statischen und bewegten Form. Dadurch wird der Qi-Fluss im gesamten Körper auf eine einzigartige Weise gefördert, sodass sich ein tieferes Verständnis für die Kunst des Taiji entwickeln kann. Außerdem gibt es eine Einführung in das Tuishou, der Technik der schiebenden Hände. Anhand ausgewählter Partnerübungen werden die Anwendungsmöglichkeiten von Taiji Quan als Kampfkunst erarbeitet.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Zhang Gong – Standübungen:  
8 Standübungen (Zhang Zhuang) zentrieren den Körper, regulieren die Meridiane und sorgen für eine korrekte Aufrichtung der Struktur.
- Ba He Can Si Gong – Seidenwickelübungen:
  - Acht kreisende Seidenwickelübungen stärken die Verbindung der einzelnen Körperstrukturen und trainieren Weichheit und Rundheit der Taiji Bewegungsmuster.
  - Die Übungen werden in einer statischen als auch dynamischen Form trainiert.

### Theoretischer Lehrinhalt

- Wiederholung und Vertiefung aller Taiji Prinzipien
- Tipps für die Übungspraxis des Taiji Quan
  - 30 Tipps für ein effizienteres Taiji Quan Training
- Das Wesen einer weichen, inneren Kampfkunst
  - Die Kunst präsent und nachgiebig zu sein, ohne seine Wurzeln zu verlieren
- Intensive Ausarbeitung der 13 Grundtechniken des Taiji Quan
  - Die 8 Grundkräfte - Ba Men
  - Die 5 Schrittarten - Wu Bu

# TAIJI LEVEL III

## YIN UND YANG BALANCIEREN



Im dritten Taiji Quan Modul werden nochmals alle Übungen wiederholt und verfeinert. In diesem Kurs wird größtes Augenmerk darauf gelegt, dass die Teilnehmer die Übungen wirklich genau und richtig durchführen können, um den maximalen Nutzen eines Taiji Trainings erreichen zu können. Die praktische Anwendung aller Übungen wird trainiert, um ein tieferes Verständnis für die Kunst des Taiji zu entwickeln.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Song Gong – Lockerungsübungen:  
Nochmalige Feinkorrektur und Perfektionstraining
- Ba He Taiji – Form:  
Nochmalige Feinkorrektur und Perfektionstraining
- Ba He Zhang Gong – Standübungen:  
Nochmalige Feinkorrektur und Perfektionstraining

### Theoretischer Lehrinhalt

- Das Wesen einer weichen, inneren Kampfkunst:  
Die Kunst präsent und nachgiebig zu sein, ohne seine Wurzeln zu verlieren
- Intensive Ausarbeitung der 13 Grundtechniken des Taiji Quan:
  - Die acht Grundkräfte
  - Ba Men
  - Die fünf Schrittarten
  - Wu Bu

Acht Harmonien Taiji lehrt uns...

- die Prinzipien einer weichen Kampfkunst auch im Alltag umzusetzen
- auch unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können
- durch Weichheit und Fließen auch die größten Belastungen zu meistern
- das innere und äußere Gleichgewicht zu halten
- die Kräfte von Yin und Yang zu verstehen und zu beherrschen

# KUNG FU LEVEL I

## ENERGIE AKTIVIEREN



Die etwas härteren und schnelleren Übungen des Kung Fu dienen dazu, auch die Yang Energie im Körper zu aktivieren. Es werden allerdings kein wildes Kämpfen gelehrt, sondern Grundtechniken aus der Kampfkunst, die gerade für Menschen gedacht sind, die keine Kampfkunst ausüben. Die Bewegungen stammen sowohl aus nördlichen, als auch südlichen Kung Fu Stilen. Der gesundheitliche Nutzen der Übungen auf die einzelnen Organe steht im Vordergrund.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Wu Gong – Form:
  - Acht aktivierende Übungen aus dem Kung Fu schulen Härte und Explosivität und ergeben eine sehr dynamische Form zur Stärkung des Körpers und der Willenskraft.
  - Heraushebung der Gesundheitsaspekte klassischer Kung Fu Bewegungen.
  - Einführung der Anwendungsmöglichkeiten der erlernten Bewegungsmuster in der Selbstverteidigung.
- Ba He Reshen Gong – Aufwärmübungen: Acht Aufwärmübungen des Kung Fu werden erlernt.

### Theoretischer Lehrinhalt

- Grundlagen und Grundlehren des Kung Fu: Die Kunst, Widerstand zu leisten.
- Das Wesen und der gesundheitliche Nutzen einer harten, äußeren Kampfkunst: Das Prinzip einer Kampfkunst in Bezug auf das Leben.

# KUNG FU LEVEL II

## ENERGIE AKTIVIEREN

Im Kung Fu Vertiefungskurs werden alle im Basiskurs erlernten Übungen wiederholt und verfeinert. Einfache Grundtechniken und ausgewählte Partnerübungen ergänzen den Unterricht. Auch hier stehen der gesundheitliche Nutzen der Übungen auf die einzelnen Organe im Vordergrund.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Wu Gong – Form: Wiederholung und Vertiefung der bereits erlernten Übungen, sowie Erarbeitung der Anwendungsmöglichkeiten.
- Ba He Reshen Gong – Aufwärmübungen: Wiederholung und Vertiefung der bereits erlernten Übungen.
- Ba He Molian Gong – Abhärtungsübungen: Acht klopfende Abhärtungsübungen stärken den Körper und die Abwehrkraft.
- Ba He Li Gong – Kräftigungsübungen: Acht Kräftigungsübungen stärken die Muskelkraft.

### Theoretischer Lehrinhalt

- Wiederholung und Vertiefung der Kung Fu Prinzipien: Wie trainiere ich die Übungen am effizientesten?

Acht Harmonien Kung Fu lehrt uns...

- die Prinzipien einer harten Kampfkunst auch im Alltag umzusetzen
- Kraft mit Entschlossenheit und Fokus zu verbinden
- auch im Alltag selbstbewusst und mutig zu sein
- Körperkraft und Koordination zu optimieren, gelenkig und fit zu bleiben

# MEDITATION LEVEL I

## GEIST BERUHIGEN



In diesem Kurs werden Übungen aus der Meditation und dem stillen Qigong gelehrt, um den Geist zur Ruhe zu bringen und die innere Wahrnehmung zu schulen. Spezielle Meditationen mit unterschiedlichen Farben nähren und harmonisieren die inneren Organe. Die wichtigsten Akupressurpunkte des Körpers werden durch Massagetechniken tonisiert oder sediert.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He An Gong – Meditation:  
Acht im Sitzen durchgeführte Übungen der Meditation und des stillen Qigong schulen und zentrieren unseren Geist und unsere innere Vorstellungskraft „Yi“.
- Ba He Zhi Gong – Weisheitsübungen:
  - Acht Weisheitsfragen helfen uns, den tieferen Sinn unseres Lebens zu erkennen.
  - Acht emotionale Affirmationen helfen, förderliche Emotionen zu stärken und hinderliche zu löschen.
  - Verhaltensaufformationen helfen, den Lebensalltag harmonischer zu gestalten.

### Theoretischer Lehrinhalt

- Grundlagen und Prinzipien der Meditation: Das Prinzip der nicht wertenden Achtsamkeit und Gedankenlosigkeit
- Tipps für die Übungspraxis der Meditation: Wie trainiere ich die Übungen am effizientesten?
- Der gesundheitliche Nutzen der Meditation: Traditionelle und wissenschaftliche Erkenntnisse über Meditation

# MEDITATION LEVEL II

## GEIST BERUHIGEN

Im zweiten Meditationskurs regulieren spezielle Wahrnehmungsübungen unsere Sinnesorgane. Weisheitsübungen helfen uns, den tieferen Sinn unseres Lebens zu erkennen und förderliche Emotionen zu stärken. Die Übungen wirken auf einer sehr feinen, subtilen energetischen Ebene und helfen emotionale Blockaden zu lösen. Dehnübungen für die Meditation aktivieren den QiFluss.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He An Gong – Meditation: Wiederholung der acht stillen Meditationsübungen
- Ba He Zhiya Gong – Akupressur:  
Acht Akupressuren aktivieren die wichtigsten Akupunkturpunkte des Körpers.
- Ba He Shen Gong – Dehnübungen:  
Acht Dehnübungen im Sitzen öffnen und dehnen die wichtigsten Meridiane und Körperregionen.

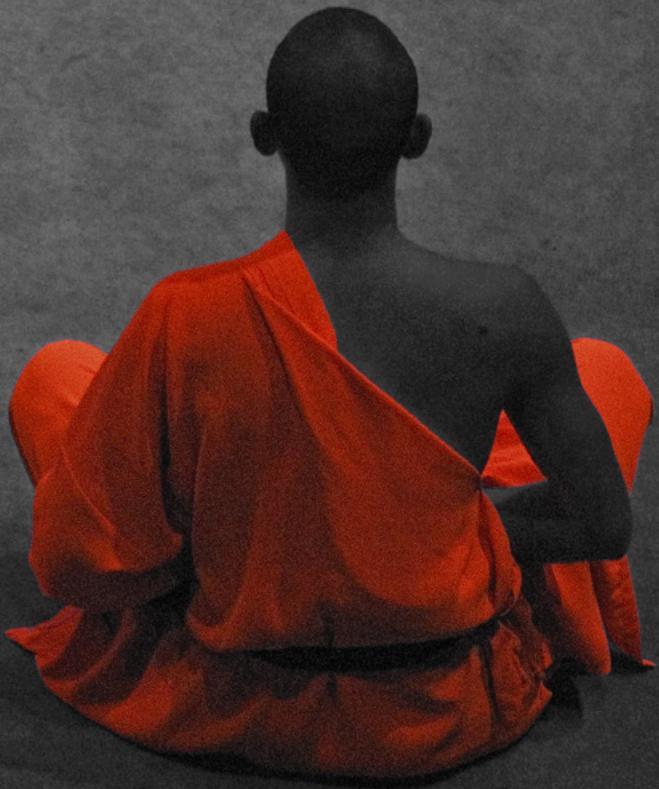
### Theoretischer Lehrinhalt

Wiederholung der Inhalte des ersten Meditationskurses.

Acht Harmonien Meditation lehrt uns...

- die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern
- Ungleichgewichte im Körper selbst zu erkennen und frühzeitig zu regulieren
- tiefere Bewusstseinsebenen zu aktivieren, den oberflächlichen Geist zur Ruhe zu bringen
- negative Emotionen und Bewusstseinsmuster loszulassen und positive Emotionen zu wecken

Im Gegensatz zum Kurs vor Ort wird bei den Onlinekursen die Akupressur bei Meditation Level I gelehrt und die Weisheitsübungen bei Meditation Level II!



# Heilformen

Die klinische Anwendung des Ba He Fa

# DAS ERDE ELEMENT

## VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL REGULIEREN



In diesem Seminar steht das Element des Spätsommers, das Erdelement im Mittelpunkt.

Neben den Erde Element Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses Elementes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag um die Organe Milz und Magen auszugleichen ergänzen den Unterricht.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen für das Erdelement (4 Übungen)
- Ba He Fa Form für das Erdelement (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung für das Erdelement (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen für das Erdelement (2 Übungen)

### Nutzen des Kurses

- Regulierung von Milz und Magen
- Regulation des Verdauungs- und Stoffwechselsystems
- Stärkung des Bindegewebes und der Muskulatur
- Lösung von Grübeln und Sorgen
- Förderung von Denk- und Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von Stress und Druck

### Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept des Erdelementes
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Erdtypen
- Meridiane und Akupressurpunkte des Erdelementes
- Physiologie des Erdelementes
- Pathologie des Erdelementes
- Psychologie des Erdelementes
- Gesundheitstipps für das Erdelement

“Durch Stress und ungesunde Ernährung sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Die Übungen dieses Kurses 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 METALL ELEMENT

## IMMUNSYSTEM UND ABWEHRKRAFT STÄRKEN



In diesem Seminar steht das Element des Herbstes, das Metallelement im Mittelpunkt.

Neben den Metall Element Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses Elementes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag um die Organe Lunge und Dickdarm auszugleichen ergänzen den Unterricht.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen für das Metallelement (4 Übungen)
- Ba He Fa Form für das Metallelement (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung für das Metallelement (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen für das Metallelement (2 Übungen)

### Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept des Metallelementes
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Metalltypen
- Meridiane und Akupressurpunkte des Metallelementes
- Physiologie des Metallelementes
- Pathologie des Metallelementes
- Psychologie des Metallelementes
- Gesundheitstipps für das Metallelement
- Grundprinzipien von Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation

### Nutzen des Kurses

- Regulierung von Lunge und Dickdarm
- Regulation des Atmungs- und Verdauungssystem
- Stärkung von Abgrenzungsfähigkeit und Abwehrkraft
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Stress und Druck

"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 Kurses helfen auf wunderbare Weise, unsere Abwehrkraft zu stärken. Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen für Lunge und Dickdarm, ideal für Immunsystem und Abwehrkraft."



# DAS WASSER ELEMENT

## ENERGIERESERVEN UND VITALITÄT STEIGERN



In diesem Seminar steht das Element des Winters, das Wasserelement im Mittelpunkt. Neben den Wasser Element Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses Elementes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag um die Organe Niere und Harnblase auszugleichen ergänzen den Unterricht.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen für das Wasserelement (4 Übungen)
- Ba He Fa Form für das Wasserelement (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung für das Wasserelement (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen für das Wasserelement (2 Übungen)

### Nutzen des Kurses

- Regulierung von Niere und Harnblase
- Stärkung der Regenerations- und Sexualitätskraft
- Stärkung des Rückens und der Beine
- Lösung von Ängsten und Erschöpfung
- Förderung von Mut und Weisheit
- Abbau von Stress und Druck

### Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept des Wasserelementes
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Wassertypen
- Meridiane und Akupressurpunkte des Wasserelementes
- Physiologie des Wasserelementes
- Pathologie des Wasserelementes
- Psychologie des Wasserelementes
- Gesundheitstipps für das Wasserelement

“Überarbeitung und langdauernde Belastungen haben oft die Essenz unserer Nierenkraft erschöpft. Die Übungen dieses Kurses 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.”

# QI HARMONISIEREND KÖRPER UND GEIST VEREINEN



In diesem Seminar steht die Grundsubstanz Qi im Mittelpunkt.

Neben den Qi harmonisierenden Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses energetischen Konzeptes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag, um Qi auszugleichen, ergänzen den Unterricht.

## Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen um den Qi-Fluss zu harmonisieren (4 Übungen)
- Ba He Fa Form um den Qi-Fluss zu harmonisieren (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung um den Qi-Fluss zu harmonisieren (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen um den Qi-Fluss zu harmonisieren (2 Übungen)

## Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept von Qi
- Meridiane und Akupressurpunkte für Qi
- Physiologie von Qi
- Pathologie von Qi
- Psychologie von Qi
- Gesundheitstipps für Qi

## Nutzen des Kurses

- Stärkung und Regulation der Lebensenergie Qi
- Regulation des gesamten Körpers
- Regulation des Geistes

“Grundlegende und leicht zu erlernende Übungen der chinesischen Heilkunst, die sehr stark ausgleichend und stärkend auf alle Organsysteme des Körpers wirken. Dieser Kurs ist gerade für Anfänger sehr gut geeignet! Die medizinisch wirkungsvollsten Übungen, um den Qifluss im Körper zu harmonisieren, eine Wohltat für den gesamten Körper und Geist.”



# YIN & YANG REGULIEREND BALANCE UND HARMONIE SCHAFFEN



In diesem Seminar stehen die Grundsubstanzen Yin und Yang im Mittelpunkt. Neben den Yang aktivierenden und Yin nährenden Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieser zwei energetischen Konzepte beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag, um Yin und Yang auszugleichen, ergänzen den Unterricht.

## Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen um Yin und Yang zu regulieren (4 Übungen)
- Ba He Fa Form um Yin und Yang zu regulieren (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung um Yin und Yang zu regulieren (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen um Yin und Yang zu regulieren (2 Übungen)

## Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept von Yin und Yang
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Yin und Yang Typen
- Meridiane und Akupressurpunkte für Yin und Yang
- Physiologie von Yin und Yang
- Pathologie von Yin und Yang
- Psychologie von Yin und Yang
- Gesundheitstipps für Yin und Yang

## Nutzen des Kurses

- Stärkung und Regulation der polaren Kräfte Yin und Yang
- Regulation des gesamten Körpers
- Regulation des Geistes

"Die Regulation von Yin und Yang im Körper ist Grundvoraussetzung für dauerhafte Gesundheit von Körper und Geist. Die Yin regenerierenden Übungen des Kurses 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. Die Yang aktivierenden Übungen dieses Kurses helfen uns entschlossen, selbstbewusst und mutig zu sein. Sie machen uns stark und verhelfen uns in harten Zeiten zu Durchsetzungskraft und Willensstärke."



# DAS HOLZ ELEMENT

## ENTSPANNUNG UND GELASSENHEIT FINDEN



In diesem Seminar steht das Element des Frühlings, das Holzelement im Mittelpunkt. Neben den Holz Element Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses Elementes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag, um die Organe Leber und Gallenblase auszugleichen ergänzen den Unterricht.

### Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen für das Holzelement (4 Übungen)
- Ba He Fa Form für das Holzelement (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung für das Holzelement (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen für das Holzelement (2 Übungen)

### Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept des Holzelementes
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Holztypen
- Meridiane und Akupressurpunkte des Holzelementes
- Physiologie des Holzelementes
- Pathologie des Holzelementes
- Psychologie des Holzelementes
- Gesundheitstipps für das Holzelement

### Nutzen des Kurses

- Regulierung von Leber und Gallenblase
- Stärkung und Entspannung der Muskeln und Sehnen
- Lösung von Verspannungen
- Regulation des Blutdruckes, der Menstruation
- Förderung von Geduld und Gelassenheit
- Förderung von Durchsetzungsvermögen und Entscheidungskraft
- Abbau von Stress und Druck

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

# DAS FEUER ELEMENT GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT WECKEN



In diesem Seminar steht das Element des Sommers, das Feuerelement im Mittelpunkt. Neben den Feuer Element Übungen des Ba He Fa werden auch die philosophischen und medizinischen Hintergründe dieses Elementes beleuchtet und durchgesprochen. Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag, um die Organe Herz, Dünndarm, Perikard und San Jiao auszugleichen ergänzen den Unterricht.

## Praktischer Lehrinhalt

- Ba He Fa Vorbereitungsübungen für das Feuerelement (4 Übungen)
- Ba He Fa Form für das Feuerelement (8 Übungen)
- Ba He Fa Abschlussübung für das Feuerelement (2 Übungen)
- Ba He Fa Zusatzübungen für das Feuerelement (2 Übungen)

## Theoretischer Lehrinhalt

- Das philosophische Konzept des Feuerelementes
- Das Wesen und die Charakterzüge eines Feuertypen
- Meridiane und Akupressurpunkte des Feuerelementes
- Physiologie des Feuerelementes
- Pathologie des Feuerelementes
- Psychologie des Feuerelementes
- Gesundheitstipps für das Feuerelement

## Nutzen des Kurses

- Regulierung von Herz, Dünndarm und Stoffwechselsystem
- Regulation des Herz- und Kreislaufsystems
- Unterstützung des Stoffwechsels
- Lösung von Ruhelosigkeit und Schlafstörungen
- Förderung von Geistesruhe und Lebensfreude
- Abbau von Stress und Druck

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





# Informationen & Details zur Ausbildung





## Kosten & Zahlungsmodalitäten

Es gibt die Möglichkeit, alle Grund- und Heilformen (17 Module) **gemeinsam** zu bezahlen (günstigste Variante).

Die Grund- und Heilformen können allerdings auch **getrennt** gebucht werden.

Auf freiwilliger Basis kann auch noch ein **zusätzliches Übungsmodul** dazugebucht werden.

**Bezahlung des gesamten Kursbeitrages:** 17 Module um € 2.800,-

**Alle Grundformen:** € 1.600,-

**Alle Heilformen:** € 1290,-

**Zusätzliches Übungsmodul (freiwillig):** € 640,-

- Ausführliche Skripten, Prüfungsgebühr und Diplomgebühr inkludiert.
- Bitte teilen Sie uns im Rahmen der Anmeldung mit, welche Zahlungsvariante Sie bevorzugen und beachten Sie hierbei auch unsere AGBs und Stornobedingungen!
- Die Kontonummer für die Überweisung erhalten Sie per e-mail im Rahmen Ihrer Anmeldebestätigung.

## Anmeldung & AGB

### Anmeldung

- Die Anmeldung (mit Namen, Adresse, Telefonnummer und e-mail Adresse) bitte schriftlich per e-mail an [kurse@anshen.at](mailto:kurse@anshen.at)
- Gerne stehen wir auch telefonisch unter 0676 609 67 57 zur Verfügung.

### Rücktritt vom Lehrgang

Bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt vom Lehrgang nach Erhalt der Videoanleitungen nicht mehr möglich ist.

### 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 Kursteilnehmer.
- 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 zurückgestattet. Über die Kosten des abgesagten Moduls hinausgehende, weitere Erstattungs- oder Haftungsansprüche können nicht gestellt werden.



## Ausbildungsleiter



**Dr. Christopher Po Minar**, Gründer und Leiter des Anshen Institutes.

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. Neben dem Kung Fu und dem Taiji Quan gilt sein besonderes Interesse der Kunst des Qigong und dessen Verbindung zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach zahlreichen Studienaufenthalten in China und Taiwan entwickelte er schließlich die Methode des Ba He Fa und verknüpfte so traditionelle chinesische Heilkunst mit den Prinzipien der TCM. Dr. Minar vermittelt auf klare, eindrucksvolle, sowie humorvolle Art und Weise die Kunst des Ba He Fa auf höchstem Niveau und hält seit vielen Jahren fortlaufend Kurse für Anfänger, als auch Fortgeschrittene in Europa und Asien. Dr. Christopher Po Minar ist Autor des Buches „Der Weg des Meisters – das Geheimnis der fernöstlichen Heil- und Lebenskunst“.



**Elke Sitta (Zusatzmodul)** hat die Ausbildung zur Ba He Fa Trainerin & Gesundheitspädagogin nach TCM im Anshen Zentrum absolviert. Als Dipl. Mentaltrainerin, Burnout Präventionsstrainerin, 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, Entspannungs- methoden und der chinesischen Medizin auseinander zu setzen und beruflich einen neuen Weg einzuschlagen.

Folgen Sie Dr. Christopher Po Minar für zahlreiche Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit und Weisheiten aus Fernost auf [youtube.com/@TCMArzt](https://youtube.com/@TCMArzt) und [instagram.com/tcmarzt.at](https://instagram.com/tcmarzt.at)  
Weitere Infos finden Sie auf [www.tcmarzt.at](http://www.tcmarzt.at)



## Was diesen Lehrgang so besonders macht

Es ist dies der einzige Lehrgang in Europa, der „Acht Harmonien Heilkunst“ lehrt.

Es ist dies ein Lehrgang, der aufgrund seines klaren und strukturierten Aufbaus in einer relativ kurzen Zeit ein Maximum an Wissen und Können vermittelt.

Die Ausbildung bietet ein solides Fundament für all diejenigen, die erstmals mit fernöstlicher Heilkunst in Berührung kommen. Für all diejenigen, die bereits Vorerfahrung mitbringen, ist „Acht Harmonien Heilkunst“ eine in Europa wohl einzigartige Zusatzausbildung.

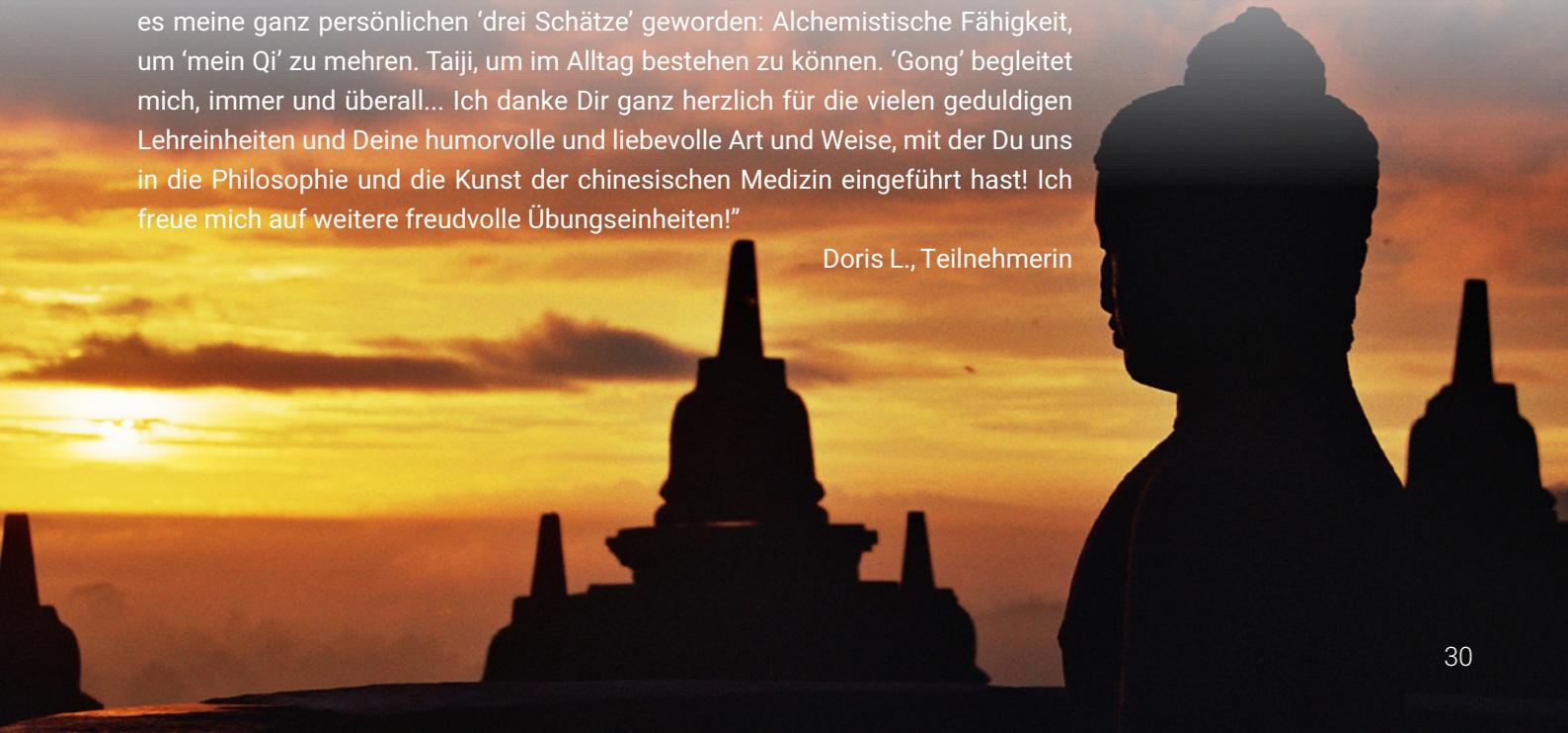
Es ist dies eine Ausbildung, die dem Teilnehmer die Kunst des Qigong und der Meditation auf höchstem Niveau lehrt und gleichzeitig tiefe Einblicke in die Kunst des Taiji Quan und Kung Fu gewährleistet. Auch wenn dies keine vollständige Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin sein kann, so werden doch auch alle Grundlagen der TCM vermittelt und gelehrt. Der Teilnehmer erhält somit ein fundamentales und vor allem breites Basiswissen über fernöstliche Heilkunst, mit Hilfe dessen die Gesundung und Gesunderhaltung auf äußerst effektive Weise gefördert werden können.

Die Absolventen des Lehrganges sind nach Abschluss in der Lage ein nach den Regeln der TCM genau abgestimmtes Trainingsprogramm zu erstellen und Übungen unterschiedlichster chinesischer Heilkünste zu trainieren und weiterzugeben.

Dieser Lehrgang ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern, Alltagsstress und Sorgen hinter sich zu lassen und hochinteressante, unterhaltsame und herausfordernde Wochenenden zu erleben.

„Mit Ba He Fa haben wir nicht nur einen 'Werkzeugkoffer' bekommen, für mich sind es meine ganz persönlichen 'drei Schätze' geworden: Alchemistische Fähigkeit, um 'mein Qi' zu mehren. Taiji, um im Alltag bestehen zu können. 'Gong' begleitet mich, immer und überall... Ich danke Dir ganz herzlich für die vielen geduldigen Lehreinheiten und Deine humorvolle und liebevolle Art und Weise, mit der Du uns in die Philosophie und die Kunst der chinesischen Medizin eingeführt hast! Ich freue mich auf weitere freudvolle Übungseinheiten!“

Doris L., Teilnehmerin





## Zehn Gründe für Ba He Fa

Lesen Sie hier, warum Dr. Christopher Po Minar jeden Tag Ba He Fa übt!

"Generell muss ich muss sagen, dass Qigong, Taiji Quan, aber auch Kung Fu und Meditation mein Leben wirklich grundlegend verändert haben und vor allem: diese vier Künste verändern es grundlegend jeden einzelnen Tag auf Neue! Folgend 10 Gründe, warum ich persönlich jeden Tag Ba He Fa übe und dies wirklich uneingeschränkt jedem aus ganzem Herzen empfehlen kann."

### 1. Ba He Fa ersetzt in vielen Fällen sehr wohl den Arzt oder Therapeuten!

Ba He Fa 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. Ba He Fa formatiert meine physische und psychische Festplatte jeden Tag neu.

Wir alle schleppen so viele Altläden aus unserer unmittelbaren oder weiter zurückliegenden Vergangenheit mit uns. Durch die Übungen des Ba He Fa 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. Ba He Fa entschleunigt mich so wunderbar.

Ba He Fa 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? Ba He Fa 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 Ba He Fa Trainings.

### 4. Ba He Fa löst all meine Verspannungen.

Ba He Fa 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. Mit Ba He Fa ist alles gut.

Was ich persönlich aber so nett finde: Mit Ba He Fa 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 Ba He Fa 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. Ba He Fa befreit mich von belastenden Emotionen.

Ba He Fa 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 Ba He Fa Training löst sich alles Negative in Wohlgefallen auf.



## Zehn Gründe für Ba He Fa

### 7. Ba He Fa macht mich schlauer.

Ba He Fa lässt mich Antworten auf alle Lebensfragen finden. Ba He Fa 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.

### 8. Ba He Fa macht mich leer.

Ba He Fa 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. Ba He Fa macht mir Freude.

Der Wichtigste Punkt für mich Ba He Fa 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. Ba He Fa 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.





## Frequently Asked Questions

### Wer ist die „Zielgruppe“ des Lehrganges?

Zielgruppe des Lehrganges ist jeder, der Interesse an chinesischer Heilkunst hat. Es finden sich sowohl Leute mit Vorbildung (Entspannungstrainer, Lebens- und Sozialberater, Shiatsu-Therapeuten, Qigong- oder Yoga-Lehrer, Masseure,...) als auch Leute ohne jegliche Vorkenntnis bei den Kursen. Während ein Teil der Teilnehmer tatsächlich das erworbene Wissen und Können dann auch in deren Arbeitsfeld einbaut, gibt es immer auch Teilnehmer, welche diese Kurse nur zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und aus reinem Interesse absolvieren.

### Gibt es Voraussetzungen zur Teilnahme am Lehrgang?

Grundkenntnisse sind für den Lehrgang keine erforderlich. Wir beginnen bei den absoluten Grundlagen und arbeiten uns dann zügig in die Tiefe weiter. Die einzige Grundvoraussetzung für den Lehrgang sind wohl ein wenig Interesse an der Materie und die Bereitschaft, die in den Kursen erlernten Übungen auch zu Hause ein wenig zu üben. Körperlich sind keine besonderen Voraussetzungen nötig, bei konkreten Fragen gerne an uns wenden.

### Schließe ich den Lehrgang mit einem Diplom ab?

Sie erhalten am Ende des Lehrganges nach positiver Abschlussprüfung ein Diplom des Anshen Ausbildungszentrum für Ba He Fa.

### Muss ich die Abschlussprüfung machen?

Der Erhalt des Diploms ist an eine positiv absolvierte Abschlussprüfung gebunden. Sie können allerdings auch den Lehrgang besuchen, ohne bei der Prüfung antreten zu müssen, die Prüfung ist freiwillig. Die Termine für die Abschlussprüfung können frei vereinbart werden. Es können auch Videos geschickt werden, in welchen die erlernten Übungen vorgezeigt werden.

### Ich habe bereits einige der Module im Anshen Zentrum absolviert. Werden mir diese angerechnet?

Selbstverständlich. Sie brauchen nur jene Module buchen, die Ihnen noch fehlen.

### Darf ich nach diesem Lehrgang „Acht Harmonien Heilkunst“ lehren?

Nach Absolvieren des Ausbildungslehrganges sind Sie in der Lage, Ba Ha Fa an andere Personen weiter zu geben. Prinzipiell erlernen Sie im Rahmen des Lehrgangs 128 unterschiedlichste Übungen der Chinesischen Heilkunst aus den Bereichen Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und der Meditation, die alle nach den Regeln der TCM geordnet und somit anwendbar sind. Neben dem exakten Erlernen all dieser Übungen ist es unser größtes Anliegen auch die theoretischen Hintergründe der TCM und Philosophie zu vermitteln und hierbei die Verbindung der TCM zu den Übungen herzustellen. Ziel ist es somit, die erlernten Übungen auch sehr gezielt und individuell auf eine Person und deren Beschwerden abstimmen zu können. Auch wenn die Teilnehmer nach Absolvieren des Lehrganges in der Lage sind, eine TCM Diagnose zu erstellen, so ist das „Diagnostizieren einer Erkrankung“, als auch „Behandeln und Beraten eines kranken Menschen“ letztendlich 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 und anwenden. Die Entscheidung und Verantwortung hierfür obliegt dann ganz Ihnen.

Im Allgemeinen wenden die meisten Absolventen des Lehrganges das erworbene Wissen und Können im Sinne eines „Trainers“ an, sprich, sie lehren interessierten Menschen Übungen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Wir freuen uns natürlich, wenn „Acht Harmonien Heilkunst“ in Europa Verbreitung findet, da es ein wunderbares Übungssystem darstellt, von dem viele Menschen profitieren können. Wir empfehlen auf jeden Fall ein Minimum von 1000 eigenständigen Übungsstunden bevor mit Unterrichtstätigkeiten begonnen werden sollte.



## Frequently Asked Questions

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

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

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

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

### Was passiert, nachdem ich einen Onlinekurs gekauft habe?

Nach Erwerb des Onlineskurses erhalten Sie automatisiert ein 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 Internet Geschwindigkeit ansehen zu können. Letztlich empfehlen wir aber immer gegebenenfalls mit Ihrem Internet-Provider Rücksprache zu halten, um eine ausreichende Download Geschwindigkeit zu gewährleisten.

### Gibt es Skripten zu den Seminaren?

Zu allen Seminaren gibt es umfangreiche Skripten mit allen Lehrinhalten.





## Feedback ehemaliger Teilnehmer

### Qigong

“Der Acht-Harmonien-Qigong-Kurs war für mich eine wirkliche Bereicherung. Ich übe die erlernten Übungen täglich etwa 10 Minuten in der Früh und fühle mich jedes Mal wie neugeboren. Ein fantastischer Kurs, den ich nur jedem ans Herz legen kann!”

Peter C.

### Taiji

“Eines der spannendsten Wochenenden, die ich seit langem erleben durfte. Sowohl für mich (absoluter Neuling) als ich für meine Frau (mit ein wenig Vorkenntnis) eine große Bereicherung. Christopher versteht es wie kein anderer die Essenz dieser faszinierenden Kunst auf den Punkt zu bringen. Wunderschöne Übungen, die zum Fließen einladen.”

Sigmund und Elisabeth M.

### Kung Fu

“Ich liebe diese Übungen! Einfach durchzuführen (auch für einen absoluten (unsportlichen) Kung Fu Dummy wie mich). Keine Scheu vor diesem Kurs, es geht hier nicht um wildes Kämpfen oder Akrobatik sondern um grundlegende Übungen aus dem Kung Fu, die wirklich Spaß machen und Kraft geben.”

Anna F.

### Meditation

“Vielen Dank für das interessante Wochenende. Die zahlreichen kleinen und einfachen Übungen lassen sich hervorragend in den Alltag einbauen. Deine Vorträge über die Grundlagen der TCM waren hochinteressant und auch für mich als (fast) Laien gut nachvollziehbar. Eine gelungene Mischung aus Meditation, Bewegung und Theorie.”

Gerlinde P.

### Lehrgang

“Lieber Christopher, du weißt gar nicht wie sehr ich von diesem Lehrgang profitiere konnte. Nicht nur in meiner Praxis als Therapeut sondern auch für meine eigene Gesundheit konnte ich wirklich viel wertvolles Wissen mitnehmen. Es hat großen Spaß gemacht mit dir zu trainieren und ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Trainingseinheiten.”

Alexander T.

“Schon im ersten Semester habe ich mehr über chinesische Heilkunst und TCM erfahren, als in den gesamten drei Jahren während meiner ‘Qigong Ausbildung’ davor...”

Bernhard M.

“Danke für den Kurs, danke auch für den gestrigen Tag. War in jeder Hinsicht eine Herausforderung für mich, aber retrospektive gesehen – das beste Projekt das ich seit langem für mich gemacht habe. Auch wenn es für Dich zu Deiner ‘Arbeit’ dazu gehört diese Kurse zu machen, so machst Du sie wirklich sehr, sehr gut. Nicht nur die Übungen und Techniken an sich (bist ja da wirklich eine ‘Augenweide’ und sehr ästhetisch), nein im Besonderen Deine Art die Informationen sozusagen an den Mann bzw. an die Frau zu bringen. Sowie dein respektvoller, aber konsequenter Umgang mit den Teilnehmern, die ja jeder in seiner Art grundverschieden sind und ich mir vorstellen kann, dass dies auch nicht immer leicht ist. Respekt – das machst Du wirklich super! Ich danke Dir noch einmal für eine ganz besondere ‘Erfahrung und Gewinn’ in meinem Leben!”

Barbara R.



## Feedback ehemaliger Teilnehmer

“Lieber Christopher! Es ist mir ein Bedürfnis, dir zu schreiben, wie gut mir das tägliche Üben tut! Ein entscheidender Wendepunkt war definitiv die „Lern-Woche“ vor der Prüfung. Alles hat sich zusammen gefügt und noch wichtiger: ich habe täglich (!) 2-3 Stunden geübt. Durch die Regelmäßigkeit und Intensität habe ich erfahren, welch enorme Kraft und Wirkung die Übungen haben. Seit dieser Woche übe ich nach wie vor jeden Tag 30-90 Minuten, einfach das, wo es mich an dem Tag im dem Moment hinzieht. Kleine Wehwehchen, Blockaden im Rücken, Anspannungen, Unruhe – alles weg nach dem Üben. Ich bin fast süchtig danach. ;-) Wenn es mir nicht gut geht, sind nun die Übungen meine 1. Wahl. Dein geniales Übungssystem macht mein Leben schöner, leichter, ich fühle mich fitter, freier, lebendiger, mein Herz öffnet sich von Tag zu Tag mehr, ich spüre, wie die Energie fließt und ich fühle mich mehr mit mir und allem verbunden. Ich möchte mich auf diesem Weg nochmals von ganzem Herzen für die großartigen, faszinierenden 2 Jahre bei und mit dir bedanken!!! Du hast jedes Wochenende mit so viel Freude, Liebe und Leidenschaft unterrichtet – faszinierend und unglaublich bereichernd. Herzlichen Dank für alles!!! Bitte mach weiter so – damit noch viele, viele Menschen davon profitieren können so wie ich. Ich werde jedenfalls dein geniales Übungssystem auch ein Stück in die Welt hinaustragen.”

Carina G.

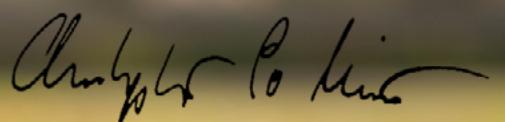
“Ich danke auch dir für den wieder so tollen und kurzweiligen Ausbildungstag letzte Woche. Die DVD ist mit dem neuen Design und der neu gestaltete Aufbau ist sehr ansprechend. Super gelungen, gratuliere! Wie schon einmal erwähnt: Du bist für mich, in meiner langjährigen Ausbildungserfahrung, einer der Besten, wenn nicht sogar der beste Lehrer, den ich bisher hatte. Die Art wie du jedermann dein umfassendes Wissen und auch die Bewegungen vermittelst ist genial. Auch wie kurzweilig die Ausbildungstage sind und dein stetiges Bestreben und Bemühen nach Erweiterungen ist faszinierend.”

Doris S.



Vielen Dank für Ihr Interesse an Ba He Fa. Es ist mir eine große Freude und Ehre Ba He Fa an Sie weitergeben zu dürfen. Ich werde mein Bestes geben, Ihnen ein Maximum an Wissen und Können zu vermitteln. Hierbei ist es mir ein großes Anliegen, Ihnen spannende und erkenntnisreiche Kurse anbieten zu können. Ich lege größten Wert auf die Qualität des Unterrichtes und versuche daher neben dem exakten Vermitteln der Übungen vor allem den medizinischen Hintergrund aus Sicht der TCM zu beleuchten. Hierbei bemühe ich mich, all meine Erfahrung als TCM Arzt in den Unterricht einfließen zu lassen und all mein Wissen an Sie weiterzugeben.

Ich freue mich schon sehr auf ein persönliches Kennenlernen!





**Wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Informationen finden Sie auf  
[www.anshen.at](http://www.anshen.at)