

*108 Lektionen, die dein  
Leben verändern werden*



# DER WEG DER HEILUNG

Das Selbstheilungsprogramm  
nach den Regeln der TCM

[www.derwegderheilung.com](http://www.derwegderheilung.com)

A close-up portrait of a man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a white traditional Chinese garment with a black collar. The background is softly blurred, showing a tree trunk on the left and a bright, out-of-focus area on the right.

## *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.



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 widmest 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

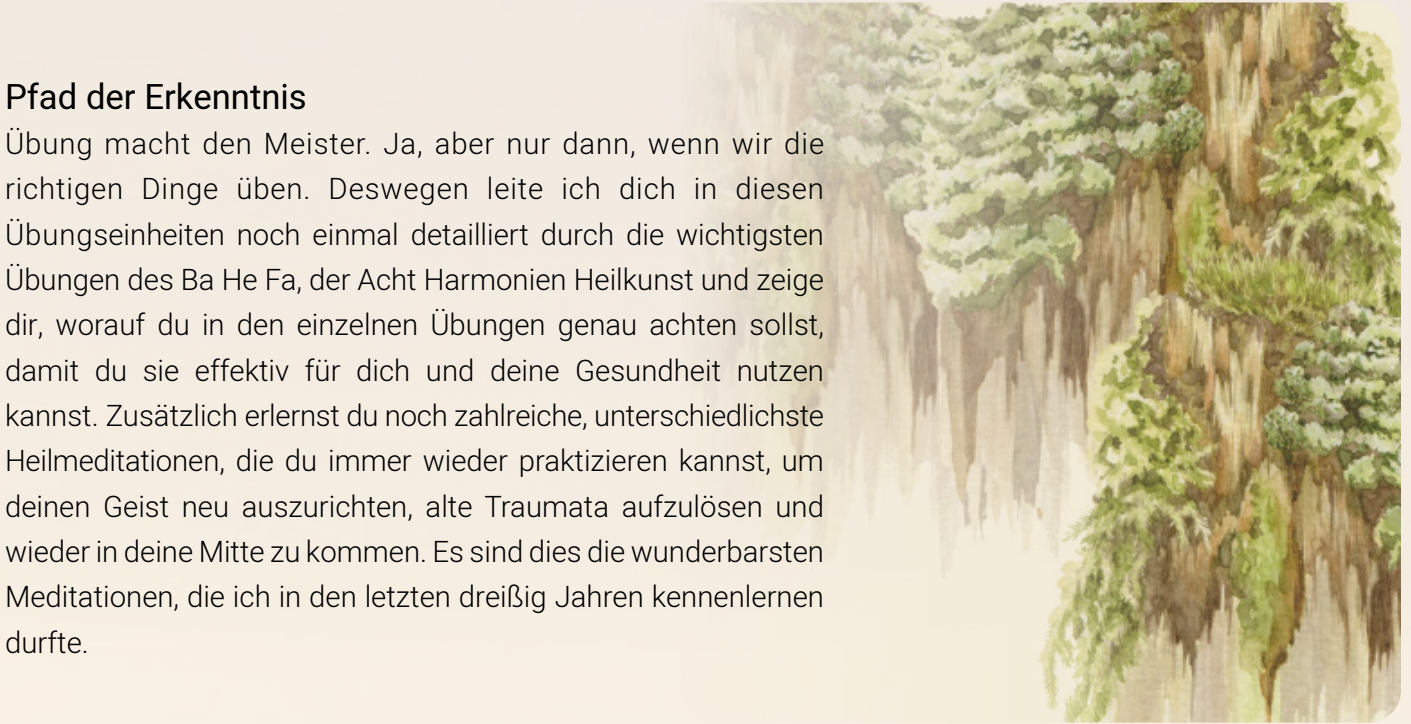
Ziel dieser Lektionen ist es, auch medizinischen Laien das Wissen und die Weisheit der TCM näherzubringen, um die eigene Gesundheit besser verstehen, verbessern und in die eigene Hand nehmen zu können. Erfahre unter anderem, wie dein Körper und Geist aus Sicht der TCM funktioniert, welche Aufgaben deine 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. Erlerne 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 kennenlernen 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](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)



*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 gelehrt 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 ein 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 Füllen 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 absichtsloses 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 Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung
- 14.Lektion: Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Holz Element
- 15.Lektion: Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Feuer Element
- 16.Lektion: Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Erde Element
- 17.Lektion: Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Metall Element
- 18.Lektion: Klopff-, Meridian- und Selbstmassageübung für das Wasser Element
- 19.Lektion: Klopff-, 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 Klopfübungen 1-4
- 32.Lektion: Kurzform und Klopfübungen 5-8
- 33.Lektion: Kurzform und Meridiandehnung 1-4
- 34.Lektion: Kurzform und Meridiandehnung 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 und 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: Beine kurz, Oberkörper lang  
72.Lektion: Unten voll, oben leer  
73.Lektion: Hohl wie ein Rohr  
74.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: Die Reaktion auf Emotionen
- 57.Lektion: Die Regulation der Emotionen
- 58.Lektion: Präsenz
- 59.Lektion: Weniger urteilen
- 60.Lektion: Glaubenssätze
- 61.Lektion: Denken
- 62.Lektion: Loslassen
- 63.Lektion: Leichtigkeit
- 64.Lektion - Lektion 108: Werden bis Sommer 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 - Teil 2
- 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 Akupressurpunktkategorien
- 67.Lektion: Diverse Akupressurstrategien
- 68.Lektion: Akupressur nach Meister Tung
- 69.Lektion: Akupressur für die fünf Organsysteme
- 70.Lektion: Akupressur für bestimmte Körperbereiche



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