



Medizinisches Qigong & TCM Wissen

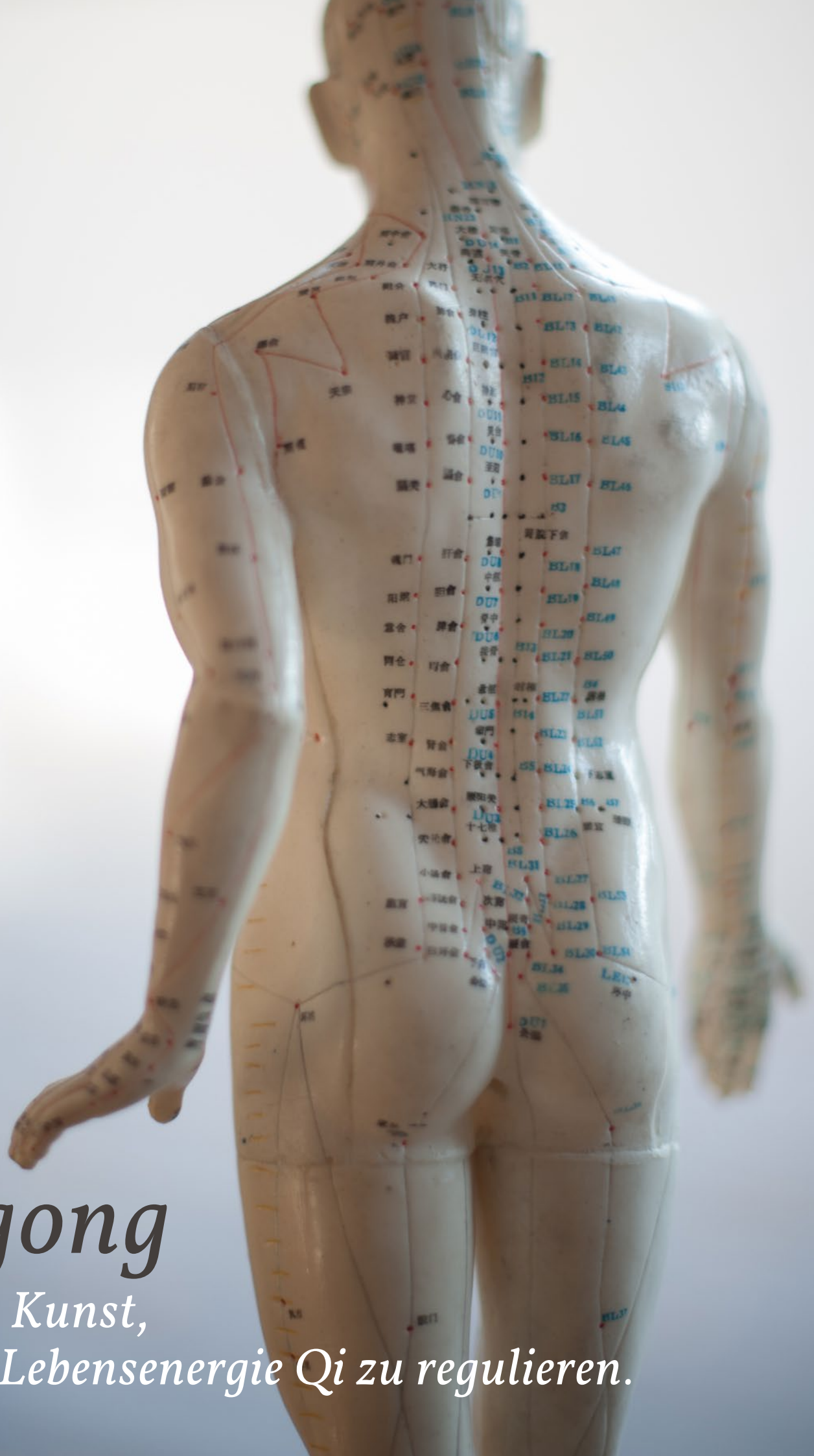
Intensiv-Lehrgang
mit Mag. Elke Sitta

AUSBILDUNG UND URLAUB IN KÄRNTEN



ANSHEN ZENTRUM
— ALTE DONAU —





Qigong

*Die Kunst,
die Lebensenergie Qi zu regulieren.*



Lernen, vertiefen und zur Ruhe kommen.

Der Lehrgang verbindet fundiertes Lernen mit erholsamer Auszeit:
strukturierter Unterricht und ausreichend Zeit, die Ruhe, Natur und
die klaren Seen Kärntens bewusst zu genießen.

Konzept: Dr. Christopher Po Minar

Anshen Zentrum Alte Donau

www.anshen.at

Ausbildung & Training: Mag. Elke Sitta

freiloft.life

www.freiloft.life

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gehört zu den bedeutendsten traditionellen Heilmethoden weltweit und kann auf eine über 4.000 Jahre alte Erfahrung zurückblicken. Sie legt den Schwerpunkt auf das ganzheitliche Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele und betrachtet Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als harmonisches Zusammenspiel aller Lebensbereiche.

Die Basisausbildung im Medizinischen Qigong verbindet praktische Übungen und theoretisches Wissen in zwölf Modulen. Die Methode der Acht Harmonien nach Dr. Christopher Po Minar vereint Elemente aus chinesischen Heil- und Kampfkünsten wie Qigong, Taiji Quan, Kung Fu und Meditation zu einem ganzheitlichen Übungssystem. Die praktischen Übungen sind leicht erlernbar, alltagstauglich und fördern die direkte Umsetzung der TCM-Prinzipien.

Parallel zur Praxis werden fundierte TCM-Grundlagen vermittelt, darunter Physiologie, Meridianlehre, Psychologie und Pathophysiologie. Ein zentraler Fokus liegt auf der Regulierung von Qi, Yin und Yang sowie auf der Einteilung der Übungen nach den fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). So lässt sich ein individuell angepasstes Trainingsprogramm entwickeln, das die persönliche Konstitution stärkt und präventiv sowie therapeutisch wirkt.

Als eine der fünf klassischen Säulen der TCM unterstützt Medizinisches Qigong die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Jedes Modul wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Ziel der Ausbildung ist es, den Teilnehmern effektive Gesundheitsübungen und fundiertes TCM-Wissen zu vermitteln, sodass sie ihre Gesundheit eigenverantwortlich und nachhaltig fördern können.



Zielgruppe

Menschen, die ihre Gesundheit aktiv verbessern und vertiefte TCM- und Qigong Kenntnisse erwerben möchten.

Trainer:innen, Yogalehrer:innen, Therapeut:innen, Energetiker:innen, die ihr Repertoire um ein wirksames Übungssystem erweitern möchten.

Fachpersonen im Präventions- und Gesundheitsbereich (Medizin, Pflege, Physiotherapie, Psychologie, Pädagogik), die Qigong methodisch fundiert integrieren möchten.

Personen, die Qigong sicher und kompetent anleiten wollen, im Gruppen- oder Einzelsetting.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Umfang & Struktur

12 Module á 3 Stunden = 36 Stunden

Tagesablauf (jeweils Mo. bis Fr.):

08.00 – 12.00 Unterricht (inkl. Pause)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause

13.00 – 15 Uhr Unterricht (inkl. Pause)

Inhalte

Modul 1 - Basismodul: Stärkung des Qi

Dieses Modul vermittelt die zentralen Grundlagen des medizinischen Qigong und bildet die Basis für alle weiterführenden Module. Sie lernen, Körper, Atmung und Geist in Einklang zu bringen, Qi zu wecken, auszugleichen und zu stärken. Praktisch üben Sie Körperhaltung, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit. Im Theorie-Teil erfahren Sie alles Wesentliche über Qigong: seine Geschichte, die drei Schätze, die Hauptarten, die acht Körperbereiche und die acht Grundprinzipien der Körperhaltung.

Modul 2 - Selbstheilungsmodul: Regulation aller Organsysteme

Im Selbstheilungsmodul bauen Sie auf den Grundlagen des Basismoduls auf und vertiefen diese. Die Abläufe werden wiederholt und durch fünf leicht abgewandelte Bewegungsfolgen ergänzt, die gezielt die fünf wichtigsten Organsysteme ansprechen. So entsteht eine kompakte Übungssequenz, die den Energiefluss im gesamten Körper harmonisiert und die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert. Im theoretischen Teil erfahren Sie, wie Qigong wirkt – sowohl aus traditioneller als auch aus wissenschaftlicher Sicht – und lernen die acht Grundprinzipien der Atmung und des Geistes sowie die Meridianlehre kennen. Dieses Wissen bildet die Basis, um die Übungen bewusst, wirkungsvoll und nachhaltig für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen.

Modul 3 – Yang-Modul: Stärkung des Yang

Dieses Modul vermittelt Übungen aus dem Kung Fu, die Entschlossenheit, Selbstvertrauen und Mut fördern. Sie stärken Körper und Geist und unterstützen dabei, in herausfordernden Situationen Durchhaltevermögen und Willenskraft zu entwickeln. Im Theorie-Teil lernen Sie grundlegende Konzepte der Kampfkunst kennen: die Definition von drei häufig verwendeten Begriffen, die Unterschiede zwischen harter äußerer und weicher innerer Kampfkunst sowie allgemeine Aspekte der Kampfkunst.

Modul 4 – Yin-Modul: Stärkung des Yin

Die Übungen dieses Kurses entstammen der Meditation und unterstützen dabei, innere Ruhe zu finden und Stille zu erleben, sodass sich Körper und Geist regenerieren können. Sie fördern geistige Klarheit und schenken Einsicht sowie tieferes Verständnis. Im theoretischen Teil lernen Sie die wichtigsten Prinzipien der Meditation kennen, sodass Sie die Übungen bewusst anwenden und ihre Wirkung auf Körper und Geist optimal entfalten können.

Inhalte

Modul 5 – Qi-Modul: Regulation des Qi

Die Übungen dieses Moduls basieren auf Taiji Quan und unterstützen die Förderung und Aktivierung des Qi-Flusses im gesamten Körper. Sie lösen Blockaden, regen die Durchblutung an und verbessern die Versorgung des Körpers mit Energie. Im theoretischen Teil erfahren Sie den Nutzen des Taiji Quan für Gesundheit und Wohlbefinden und lernen die acht wichtigsten Prinzipien dieser Praxis kennen.

Modul 6 – Holz-Element: Qigong für Leber und Gallenblase

In unserer schnelllebigen Gesellschaft gerät das Holzelement bei vielen Menschen aus dem Gleichgewicht. Die Übungen dieses Moduls unterstützen auf effektive Weise die Lösung von Blockaden in der Leber und fördern den freien Qi-Fluss. Sie enthalten die medizinisch wirksamsten Übungen für Leber und Gallenblase und eignen sich besonders bei Ärger und Stress. Im Theorie-Teil erhalten Sie einen Überblick über das Holz-Element mit seinen körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekten, einschließlich Meridianverläufen, Akupressurpunkten, typischer Störungen, Wechselwirkungen mit anderen Elementen und passenden Verhaltensempfehlungen – ergänzt durch spirituelle Aspekte.

Modul 7 – Feuer-Element: Qigong für Herz und Dünndarm

Das Herz, als Zentrum von Geist und Gefühlen, gilt als das „Kaiserorgan“ des Körpers. Die Übungen dieses Moduls fördern auf wirkungsvolle Weise die Herzensfreude und -kraft. Sie beinhalten die medizinisch effektivsten Übungen für Herz und Dünndarm und eignen sich besonders, um Zufriedenheit und Lebensfreude zu steigern. Im Theorie-Teil erhalten Sie einen Überblick über das Feuer-Element mit seinen körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekten, einschließlich Meridianverläufen, Akupressurpunkten, typischer Störungen, Wechselwirkungen mit anderen Elementen und passenden Verhaltensempfehlungen – ergänzt durch spirituelle Aspekte.

Modul 8 – Erde-Element: Qigong für Milz und Magen

Unser Verdauungssystem und Stoffwechsel werden durch Stress und ungesunde Ernährung häufig stark beansprucht. Die Übungen dieses Moduls unterstützen auf effektive Weise die Stärkung der Verdauungskraft und die Aktivierung des Stoffwechsels. Sie enthalten die medizinisch wirksamsten Übungen für Milz und Magen und sind besonders geeignet, um Verdauung und Stoffwechsel zu fördern. Im Theorie-Teil erhalten Sie einen Überblick über das Erde-Element mit seinen körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekten, einschließlich Meridianverläufen, Akupressurpunkten, typischer Störungen, Wechselwirkungen mit anderen Elementen und passenden Verhaltensempfehlungen – ergänzt durch spirituelle Aspekte.

Inhalte

Modul 9 – Metall-Element: Qigong für Lunge und Dickdarm

Unsere Fähigkeit, Grenzen zu setzen, ist eng mit der Stärke unseres Immunsystems verbunden. Dauerhafter Druck und Stress aus der Umgebung können unsere Leichtigkeit und innere Freiheit stark beeinträchtigen. Die Übungen dieses Moduls unterstützen auf wirkungsvolle Weise die Stärkung der Abwehrkräfte. Sie enthalten die medizinisch effektivsten Übungen für Lunge und Dickdarm und sind besonders geeignet, um Immunsystem und Widerstandskraft zu fördern. Im Theorie-Teil erhalten Sie einen Überblick über das Metall-Element mit seinen körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekten, einschließlich Meridianverläufen, Akupressurpunkten, typischer Störungen, Wechselwirkungen mit anderen Elementen und passenden Verhaltensempfehlungen – ergänzt durch spirituelle Aspekte.

Modul 10 – Wasser-Element: Qigong für Niere und Blase

Länger andauernde Belastungen und Überarbeitung zehren häufig an der Essenz unserer Nierenkraft. Die Übungen dieses Moduls unterstützen effektiv dabei, die körpereigenen Reserven wieder aufzubauen und die Regeneration zu fördern. Sie beinhalten die medizinisch wirksamsten Übungen für Nieren und Harnblase und sind besonders geeignet bei Erschöpfung und Müdigkeit. Im Theorie-Teil erhalten Sie einen Überblick über das Wasser-Element mit seinen körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekten, einschließlich Meridianverläufen, Akupressurpunkten, typischer Störungen, Wechselwirkungen mit anderen Elementen und passenden Verhaltensempfehlungen – ergänzt durch spirituelle Aspekte.

Modul 11 & 12 – Perfektionsmodule

In diesen Modulen werden die vollständige Acht-Harmonien-Qigong-Form und Selbstheilungsform sowie die kompletten Abfolgen der Klopfübungen, Meridiandehnungen, Selbstmassagen, Lockerungs- und Stehübungen sowie Meditationen und Weisheitsübungen wiederholt und vertieft. Auch die Übungen aus Kung Fu und Taiji Quan werden erneut praktiziert. Diese Module dienen ausschließlich der Zusammenfassung und Vertiefung der bisher erlernten Praxis.

Für die komplette Ausbildung werden **professionell produzierte Videoaufnahmen** mit allen Lehrinhalten und zahlreichen Livemitschnitten auf der Anshen Online-Plattform freigeschaltet – zum Üben, Vertiefen, Nachhören, Anschauen und Lernen.

Veranstaltungsort

Lernen in einer der schönsten historischen Locations Kärntens: Schloss Hunnenbrunn bei St. Veit an der Glan. Dieses charmante Renaissanceschloss mit barocken Türmen kombiniert historische Eleganz mit modernen Räumen und lädt mit seinem wunderschönen Park zu inspirierenden Stunden ein.

Die idyllische Umgebung bietet Ruhe, Grünflächen und viel Raum für Pausen im Freien – perfekt für unseren Lehrgang. Der Längsee ist nur 10 Minuten Fahrzeit entfernt und lädt nach der Ausbildung zu einem erfrischenden Sprung ins kühle Wasser ein.





Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den
Verein Freunde naturgemäßer Lebensweise (FNL)

Schlossweg 2, Hunnenbrunn
9300 St. Veit an der Glan

Per E-Mail an zentrale@fnl.at
oder telefonisch unter **+43 4212 33 461**

Preis

Gesamtausbildung Med. Qigong + TCM Basiswissen:

€ 1.800,-

inkl. 10 Unterrichtsmodule + 2 Perfektionsmodule
+ Abschlussprüfung + ausführliche Skripten + Trainingsvideos

Termine

2027

02.08.2027 Modul 1 & 2

03.08.2027 Modul 3 & 4

04.08.2027 Modul 5 & 6

05.08.2027 Modul 7 & 8

06.08.2027 Modul 9 & 10

Perfektionstage & Prüfung Kärnten

Perfektion: 04.09. und 09.10.2027 (14 - 17 Uhr)

Prüfung: 20.11.2027 (ab 14 Uhr)

Perfektionstage & Prüfung Wien

Perfektion: 12.09. und 03.10.2027 (13.30 - 17.30)

Prüfung: 24.10.2027 (ab 13 Uhr)

Abschluss & Diplom

Voraussetzung für die Abschlussprüfung ist der Besuch aller 12 Unterrichtsmodule.

Die Prüfung kann **wahlweise in Kärnten oder Wien** absolviert werden.

Nach positiver Absolvierung wird das **Diplom durch Dr. Christopher Po Minar** ausgestellt.

Schriftlicher Teil: ca. 1 Stunde

Praktischer Teil: ca. 20 Minuten

Prüfungsort Wien:

Anshen Zentrum Alte Donau

Fiebrichgasse 2D, 1220 Wien

Hinweis: Die Ausbildung ist eine Fortbildungsserie, keine Berufsausbildung im rechtlichen Sinn.

Unterkünfte

Kunsthof Fuchspalast

9300 St. Veit / Glan

www.hotel-fuchspalast.at

Stift St. Georgen am Längsee

9313 St. Georgen am Längsee

www.stift-stgeorgen.at

Hotel Pension Seehof

9313 St. Georgen am Längsee

www.hotel-seehof.at

Weingut Georgium

9313 St. Georgen am Längsee

www.georgium.at

Gasthof Pension Schumi

9313 St. Georgen am Längsee

www.derschumi.at

Sehr zu empfehlen ist (leider etwas weitere Fahrt) noch das **Gasthaus Kramer** von Susanne Fischinger: www.hotel-kramer.at

Auf der Webseite des Tourismusamtes in St. Veit / Glan finden Sie mehrere Möglichkeiten, von kleinen Pensionen bis zu Privatunterkünften: www.sv.or.at/freizeit/unterkuenfte



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



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

Wir freuen uns auf Sie!

