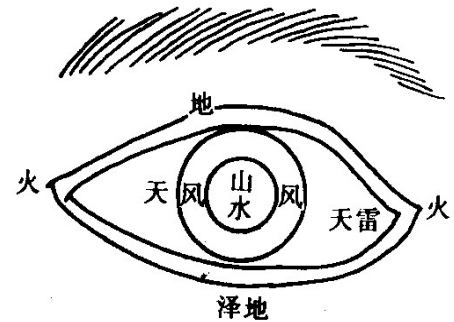


SONDERKURS

**Qigong und Lebenspflege (yangsheng)
zur besseren Versorgung der Augen**



Kursinhalt:

Gesundheitserhaltende Übungen zur besseren Versorgung der Augen bzw. zur „Klärung der Sicht“ haben in China eine lange Tradition und lassen sich mindestens bis ins 4. Jh. n. Chr. zurückverfolgen. In der Regel werden dazu Qigong-Übungen, Selbstmassage auf bestimmten Akupunkturpunkten und diätetische Maßnahmen gemeinsam eingesetzt. Im Rahmen dieses Kurses wollen wir einfache Qigong-Übungen zur besseren Versorgung und Entspannung der Augen und Selbstmassage auf wichtigen Akupunkturpunkten (bisher auch als „Augen-Qigong“ bekannt) gezielt mit diätetischen Richtlinien und Rezepturen kombinieren, um im Sinne der chinesischen Medizin eine möglichst gute Versorgung der Augen mit Qi und Xue zu gewährleisten.

Dieser Kurs ist eine Erweiterung des im Programm Wochenendkurse/Fortbildung Qigong/Taiji 2009/2010 angekündigten Kurses „Augen-Qigong“.

Empfehlenswerte Literatur:

Agnes Fatrai/Stefan Uhrig: Chinesische Medizin in der Augenheilkunde, Urban & Fischer 2005

Termin:

4./5. Dezember 2010

Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So: 10 – 13.30 Uhr

Ort:

Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursleiterin:

Dr. Ute Engelhardt, Sinologin, unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (3. Auflage 2006), *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)* (2. Auflage 1998), Engelhardt, Hildenbrand, Zumfelde-Hüneburg: *Leitfaden Qigong* (2007), Engelhardt, Nögel, *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

Kursgebühren:

155 € für SMS-Mitglieder, 205 € für Nichtmitglieder

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden, oder per Internet www.tcm.edu oder per E-Mail an: mhartmann@tcm.edu.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „**Qigong und Lebenspflege (yangsheng) zur besseren Versorgung der Augen**“ mit **Dr. Ute Engelhardt** am **4./5. Dez. 2010** in München an.

Name:

Adresse, Telefon:

Datum, Unterschrift:

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, überweisen oder einen Verrechnungsscheck schicken. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.