

## SOMMERKURS

# Chinesische Lebenspflege – Qigong, Diätetik und Tuina



### Kursinhalt:

Bei diesem einwöchigen Kurs sollen Einblicke in alle wichtigen Bereiche der chinesischen Lebenspflege (Qigong, Diätetik und Tuina) vermittelt werden und wie sie ineinander greifen.

Praktische Schwerpunkte sind:

- Tägliches, intensives Qigong-Üben
- Einführung in die Selbstmassage und erste Anwendung von Tuina-Massagetechniken für Nacken, Schultern, Rücken und Augen
- Zwei Nachmittage praktisches Kochen von schmackhaften diätetischen Rezepten nach den Prinzipien der chinesischen Medizin.

Außerdem sind täglich etwa zwei Stunden den theoretischen Hintergründen der verschiedenen Therapieformen vorbehalten.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für all jene, die bereits eine der Therapieformen der chinesischen Medizin kennen gelernt haben und nun Einblick in die anderen Bereiche gewinnen möchten. Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten, die zum Teil auf den jeweiligen Fortbildungszyklus angerechnet werden können.

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf etwa 20 Personen beschränkt. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.

**Termin:** 8. August – 13. August 2010  
(Anreise Sonntagabend: Seminarbeginn 18 Uhr,  
Abreise Freitagmittag: Seminarende ca. 13 Uhr)

**Zeitplan:**

8–9 Uhr Praktisches Üben von Qigong	15–18 Uhr Praktische Unterweisung in Selbst-
9–10 Uhr Frühstück	massage/Tuina bzw. diät. Kochen
10–12 Uhr Theorie	18–19 Uhr Abendessen
12–15 Uhr Mittagspause	20–21 Uhr Ruheübungen des Qigong

**Ort:** Das ruhig gelegene Seminarhaus, das ausschließlich für unsere Gruppe reserviert ist, liegt im nördlichen Chiemgau zwischen Wasserburg und Amerang. In unmittelbarer Nähe befinden sich ein Badensee sowie zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge ([www.seminarhaus-herberge.de](http://www.seminarhaus-herberge.de), eine genaue Wegbeschreibung erhalten die Teilnehmer nach Anmeldung).

**Kursleiterinnen:** Dr. Ute Engelhardt, unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Sie ist Schulleiterin der „offenen“ Schule und Vizepräsidentin der SMS. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (1997, 2002), *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)* (1987, 2. Auflage 1998), *Theorie und Technik des Taijiquan* (1981, 1993), Mitautorin *Chinesische Medizin in der Augenheilkunde* (2005), *Leitfaden Qigong* (2007), *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

Barbara Nosse ist eine erfahrene Vollwertköchin, die schon zahlreiche Kurse zum diätetischen Kochen geleitet hat, Mitautorin: *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

**Kursgebühren:** 570 € für SMS-Mitglieder, 690 € für Nichtmitglieder

# SMS Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

Die SMS (Societas Medicinae Sinensis) bildet seit 1978 Ärzte vor allem in Akupunktur und Arzneimitteltherapie aus und ist damit eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin. Außer der ärztlichen Schule hat die SMS auch eine "offene Schule", die Ausbildungen in Qigong und Taiji, Chinesischer Diätetik und Tuina (chinesische manuelle Therapie) anbietet.

Weitere Informationen zur SMS und zum Kursangebot unter [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu).

---

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten bis **4. Juni 2010** an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden. Anmeldung per Internet: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu) oder per E-Mail an [mhartmann@tcm.edu](mailto:mhartmann@tcm.edu)

---

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Sommerkurs „**Chinesische Lebenspflege – Qigong, Diätetik und Tuina**“ vom **8. August bis 13. August 2010** an.

Name: .....

Ich bin  SMS-Mitglied  
 Nicht-Mitglied

Adresse: .....

Telefon: .....

Datum, Unterschrift: .....

---

## Unterkunft

Teilen Sie uns bitte Ihre Zimmerwünsche mit, damit wir die Unterkunft für Sie buchen können. Alle Preise pro Person, 5 Nächte, 4 Tage Vollpension (die Unterkunft wird vor Ort bezahlt) – bitte ankreuzen

Im Doppelzimmer im Seminarhaus Herberge ca. € 240,-

Im Einzelzimmer im Seminarhaus Herberge ca. € 290,-

Im Dreibett-Zimmer im Seminarhaus Herberge ca. €190,-

Bei Bedarf besteht eine Ausweichmöglichkeit in einem nahe gelegenen Gasthaus.

Bemerkungen: .....

Name: .....

Adresse: .....

Telefon (bitte unbedingt angeben für evtl. Rückfragen): .....

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 70 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.