

Tel. (089) 75 90 57 85  
Fax (089) 75 90 57 86

Internet: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)  
E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu) oder [senden.an](mailto:senden.an)

SMS – Societas Medicinae Sinensis  
Internationale Gesellschaft für  
Chinesische Medizin e.V.  
Abteilung Tuina/Qigong/Diätetik  
Franz-Joseph-Straße 38  
80801 München

Absender

Name ..... Vorname .....  
Strasse ..... Hausnr. ....  
PLZ ..... Ort .....  
Telefon (für Rückfragen) ..... E-Mail .....  
Datum ..... Unterschrift .....

# QIGONG & TAIJI

## Kursleiterinnen

**Dr. Ute Engelhardt** ist Sinologin mit Schwerpunkt auf Chinesischer Medizin und Diätetik sowie chinesischen Bewegungstherapien. Zahlreiche Veröffentlichungen.

**Dr. med. Claudia Wegener** ist niedergelassen als Kinder- und Jugendärztin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong- und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenen-Kurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

## Was ist die SMS – Societas Medicinae Sinensis?

Die SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. bildet seit 40 Jahren Ärzte in Chinesischer Medizin aus. Sie ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin und eine der führenden Kräfte bei deren Integration in das deutsche Gesundheitswesen.

## Die Offene Schule der SMS

Neben der Ärztlichen Schule, die sich an Ärzte und Medizinstudenten richtet, hat die SMS außerdem die Offene Schule, die Ausbildungen in Qigong, Taiji, chinesischer Diätetik (chinesische Ernährungstherapie) und Tuina (chinesische manuelle Therapie) für alle Interessierten anbietet. Die SMS legt größten Wert auf individuelle Betreuung, weshalb die Zahl der Teilnehmer bei praktischen Qigong-, Taiji-, Diätetik- und Tuina-Kursen in der Regel auf 20 beschränkt ist.

## Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

- QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie**  
300 UE | mind. 24 Monate
- TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie**  
300 UE | mind. 24 Monate
- DIÄTETIK – Chinesische Ernährungstherapie**  
ca. 200 UE | ca. 24 Monate
- TUINA – Chinesische manuelle Therapie**  
mind. 200 UE | ca. 24 Monate
- SONDERSEMINARE – Ergänzung zu allen Themengebieten**

Weitere Informationen unter [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)



Herbst/Winter 2017

# QIGONG & TAIJI

Chinesische Bewegungstherapien

Fortlaufende Kurse



氣功

太極



**SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS**  
Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.  
Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München  
Telefon 089 - 75 90 57 85 | Fax 089 - 75 90 57 86  
● [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu) | ✉ [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu)

INTERNATIONALE  
GESELLSCHAFT  
FÜR CHINESISCHE  
MEDIZIN E.V.



**SMS**  
SOCIETAS  
MEDICINAE  
SINENSIS



**SMS – QIGONG** Fortlaufende Kurse  
Die fortlaufenden Kurse in Qigong und Taiji bieten sich durch das regelmäßige, wöchentliche Üben als Einstieg in eine dieser Bewegungstherapien besonders an. Zugleich werden die Kurse auch im Rahmen des Fortbildungsprogramms Qigong/Taiji als Grundkurse anerkannt.

### Was sind Qigong und Taiji?

Die Bewegungsübungen des Qigong und Taiji gehören zu den wichtigsten therapeutischen Verfahren der Chinesischen Medizin. Bei den vielfältigen Techniken des **Qigong** (wörtlich „Arbeit“ oder „Umgang“ mit dem Qi) werden Atmung, Konzentration und Bewegung so aufeinander abgestimmt, dass der Qi-Fluss im Körper direkt gespürt und harmonisiert werden kann. Im Vordergrund stehen dabei die Wahrnehmung des Qi und der Umgang damit. Aus diesem Grund hat sich Qigong bei zahlreichen Krankheitsbildern (Asthma, Hypertonie, Migräne, Tinnitus, LWS- und HWS-Syndrom) als Selbsttherapie sehr gut bewährt.

**Taijiquan** oder **Taiji**, die Methode, mit „leerer Faust gemäß dem *taiji* zu kämpfen“, wird zum einen den chinesischen Kampfkünsten, zum anderen den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigong zugeordnet.

Liegt beim Qigong die Betonung auf der Wahrnehmung des Qi, so stehen beim Taiji die gleichmäßigen, langsam fließenden Bewegungen und seine grundsätzlich ausgleichende Wirkung im Vordergrund. Es wirkt sich positiv auf die Funktion des Zentralnervensystems, auf Herz-, Kreislauf- und Atemorgane sowie auf das Verdauungssystem aus.

Informationen über die Qigong und Taiji Wochenendkurse finden Sie in unserem separaten Falblatt oder auf unserer Homepage [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

Engelhardt, Ute/Hildenbrand, Gisela/Zumfelde-Hüneburg, Christa (Hrsg.)

**Leitfaden Qigong**  
2. Auflage 2014, 544 S., geb., € 69,99, Urban & Fischer  
ISBN: 978-3-437-56341-6

Dieses Buch erläutert zunächst die grundlegenden Konzepte und Übungsprinzipien des Qigong. Anhand von ausgewählten Übungen demonstrieren die Autoren, wie Qigong in der Prävention und bei häufigen Krankheitsbildern (z. B. Schmerzen, Bluthochdruck, Asthma etc.) eingesetzt werden kann. Außerdem werden verschiedene Anwendungsgebiete des Qigong beschrieben (z. B. bei Kindern, in der Schwangerschaft, im Alter).

Engelhardt, Ute  
**Die klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)**  
2. Auflage 1997, 204 S., geb. € 24,50, MLV-Verlag Uelzen  
ISBN: 3-88136-185-5

Ein Qigong-Übungssystem wird anhand des *Fuqi jingyilun* von Sima Chengzhen (647-735), einem der bedeutendsten Daoisten der Tang-Zeit, exemplarisch dargestellt.

## TAIJI

### Taiji – Anfängerkurs (Kurs T1)

Vermittlung der Grundbegriffe des Taiji anhand von einfachen Übungen; Erlernen der ersten Bewegungsmuster der Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing. Beim Taiji stehen die gleichmäßig fließenden Bewegungen und eine beruhigende, ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

**Termin:** 28. September - 14. Dezember 2017  
**Zeit:** 18.30-20.00 Uhr (10 Abende jeweils donnerstags, außer 05.10. und 02.11.)

**Ort:** Praxis Zeitler  
Jakob-Klar-Straße 4 Rgb., 2. Stock  
80796 München

**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

### Taiji – Kurs für mäßig Fortgeschrittene (Kurs T2)

Erlernen und Vertiefen des zweiten Drittels der Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing. Beim Taiji stehen die gleichmäßig fließenden Bewegungen des Körpers und eine ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

**Termin:** 26. September - 12. Dezember 2017  
**Zeit:** 20.00-21.15 Uhr (10 Abende jeweils dienstags, außer 03.10. und 31.10.)

**Ort:** Therapiezentrum am Englischen Garten  
Königinstraße 35 a/EG, 80539 München  
Nähe Veterinärstraße/U-Bahn Universität

**Leiterin:** Dr. med. Claudia Wegener  
**Kursgebühr:** 120 €

## Empfohlene Literatur

Engelhardt, Ute  
**Theorie und Technik des Taiji Quan**  
1981, 132 S., geb. € 19, WBV Biologisch-Medizinische Verlags-GmbH  
ISBN: 9783921988329

Neben der anschaulichen Darstellung von Geschichte, theoretischen Hintergründen und Techniken vermittelt dieses Buch ein profundes Wissen über die Grundprinzipien des Taijiquan, die anhand des Chen-Stils, des ältesten bekannten Stils des Taijiquan, erläutert werden.

Hempfen, Carl-Hermann  
**dtv-Atlas zur Akupunktur**  
12. Auflage 2014, 304 S., TB € 14,90, dtv Verlag  
ISBN: 978-3-423-03232-2

Für Qigong-Übende stellt dieses Buch einen leicht verständlichen Überblick über das Leitbahnsystem und die Akupunkturpunkte dar und ist als Einstieg in die Theorie des Qigong und der Chinesischen Medizin unentbehrlich.

NEUER RAUM  
direkt an der U-Bahn

## QIGONG

### Qigong – Anfängerkurs (Kurs A1)

Zunächst werden die Grundbegriffe des Qigong sowie die Grundhaltung anhand von ausgewählten Übungen vermittelt. Anschließend sollen die „Kranich-Übungen“ erlernt werden, die zu den Qigong-Übungen in Bewegung gehören und insgesamt eine beruhigende und ausgleichende Wirkung haben. Ergänzt werden sie durch einige grundlegende „Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen“ (Qigong in Ruhe).

**Termin:** 25. September - 11. Dezember 2017  
**Zeit:** 18.15-19.45 Uhr (10 Abende jeweils montags, außer 02.10. und 30.10.)

**Ort:** Studio für Ayurveda Yoga, U. Brunner,  
Leopoldstraße 19, 80802 München

**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

### Qigong – Fortgeschrittenenkurs (Kurs F1)

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Qigong und in den „Kranich“-Übungen, wie oben unter „Anfänger“ beschrieben. Neu erlernt werden die „Acht-Brokat-Übungen“, die sich aufgrund ihrer aktivierenden und wärmenden Wirkung für den Winter eignen.

**Termin:** 25. September - 11. Dezember 2017  
**Zeit:** 20.00-21.30 Uhr (10 Abende jeweils montags, außer 02.10. und 30.10.)

**Ort:** Studio für Ayurveda Yoga, U. Brunner,  
Leopoldstraße 19, 80802 München

**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

### Qigong – Übungsabend für Fortgeschrittene (Kurs F2)

Die Übungsabende richten sich an alle, die bereits die vier Grundübungen (Kranich, Acht-Brokat, Sechs Laute, Leberschritt) erlernt haben und diese nun regelmäßig üben und vertiefen möchten.

Schwerpunktthema:

„Sechs Laute“ und andere Zusatzübungen, Yijinjing

**Termin:** 28. September - 14. Dezember 2017  
**Zeit:** 20.00-21.30 Uhr (jeweils donnerstags, außer 05.10. und 02.11.)

**Ort:** Praxis Zeitler  
Jakob-Klar-Straße 4 Rgb., 2. Stock  
80796 München

**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt und Tutoren

HIERMIT MELDE ICH MICH FÜR FOLGENDE(N) KURS(E) AN

Fortlaufende Kurse

- Qigong – Anfängerkurs** (Kurs A1)
- Qigong – Fortgeschrittenenkurs** (Kurs F1)
- Qigong – Übungsabend** (Kurs F2)
- Taiji – Anfängerkurs** (Kurs T1)
- Taiji – Kurs für mäßig Fortgeschrittene** (Kurs T2)

Hinweis: Die Kurse werden im Rahmen des Präventionsprogrammes der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und teilweise mehrfach im Jahr bezuschusst.

## PREISE KURSE, ZEHNERKARTEN

**SMS-Mitglieder: 130 €**

**Nichtmitglieder: 155 €**

**Mitgliedsbeitrag: 180 €** pro Jahr.

Mitglieder erhalten unberechnet viermal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ (Jahresabonnement regulär 102 €).

**Die Bezahlung erfolgt:**

- bar am ersten Kurstag
- durch Überweisung des Rechnungsbetrages

Überweisung auf das Konto Nr. 35 95 16 10  
HypoVereinsbank München BLZ 700 202 70  
IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610  
BIC: HYVEDEMMXXX

Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.