



2024-2027

QIGONG

Chinesische Bewegungstherapie
Wochenendkurse/Ausbildung

氣功



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.

NEU

ZPP-Zertifizierung

Die SMS ist eine von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannte Fachgesellschaft. Die Ausbildung erfolgt durch qualifiziertes Fachpersonal und entspricht den im GKV-Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V genannten Mindeststandards.

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 | ✉ a.gruell@tcm.edu

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
FÜR CHINESISCHE
MEDIZIN E.V.



SMS
SOCIETAS
MEDICINAE
SINENSIS

Kursbuchung
direkt über
www.tcm.edu

[/therapeuten-interessierte/](http://www.tcm.edu/therapeuten-interessierte/)

Gebühren pro Kurs

Theoretische und praktische Kurse
SMS-Mitglieder: 175 €, Nichtmitglieder: 225 €

Kurs „Grundlagen und Diagnostik“ (3 Tage)
SMS-Mitglieder: 270 €, Nichtmitglieder: 370 €

Pauschal für SMS-Mitglieder:
1.550 € für 10 Kurse

Prüfungsgebühr: 60 €
SMS-Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten dreimal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ als Online-Publikation sowie Zugang zur SMS-Literaturdatenbank.

Kurszeiten und -ort

Theoretische und praktische Kurse:
Sa. 10 – 13 Uhr sowie 14.30 – 17.30 Uhr, So. 10 – 13.30 Uhr

Grundlagen und Diagnostik:
Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr sowie 14.30 – 17.30 Uhr,
So. 9 – 13 Uhr.

Alle Kurse finden in München statt, ggf. online.

Hinweis: Einige Qigong-Grundkurse werden im Rahmen des Präventionsprogrammes der meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und teilweise mehrfach im Jahr bezuschusst.

Empfohlene Literatur

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

Leitfaden Qigong
2. Auflage 2014, 544 S., geb., € 69,99, Urban & Fischer
ISBN: 978-3-4375-6341-6

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).

Hempfen, Carl-Hermann
dtv-Atlas zur Akupunktur
12. Auflage 2014, 304 S., TB, € 14,90, dtv-Verlag
ISBN: 978-3-423-03232-2
Dieses Buch stellt einen leicht verständlichen Überblick über das Leitbahnsystem und die Akupunktur dar und ist als Einstieg in die Tuina unentbehrlich.

Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie
320 UE | mind. 24 Monate

TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie
320 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

ZERTIFIKAT LEBENS PFLEGE – YANGSHENG
mind. 750 UE

Weitere Informationen unter www.tcm.edu

SMS-Ausbildung QIGONG
Ausbildungsumfang 320 UE, Dauer mind. 24 Monate

Die Qigong-Wochenendkurse können als einzelne Kurse belegt werden. Zugleich werden sie als Bausteine im Rahmen des Ausbildungsprogramms anerkannt. Nach Absolvierung aller 320 UE kann nach der Prüfung ein Zertifikat erworben werden.

Was ist Qigong?

Die Bewegungsübungen des Qigong 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. Es wirkt sich positiv auf die Funktion des Zentralnervensystems, die Durchblutung der Herzkranzgefäße, die Regulierung des Blutdruckes sowie auf den Gleichgewichtssinn aus. Darüber hinaus kann es das Immunsystem stärken und wirkt besonders ausgleichend und kräftigend auf den gesamten Bewegungsapparat.

Qigong-Ausbildung

Die SMS bietet seit Jahren ein vollständiges Ausbildungsprogramm für Qigong im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin an. Es richtet sich vor allem an Interessenten aus medizinischen Berufen und Personen, die ihre Kenntnisse im Qigong in der allgemeinen Gesundheitspflege, im künstlerischen Bereich sowie in der Bildungsarbeit einsetzen wollen. Durch das Ausbildungsprogramm sollen die Teilnehmer:innen dazu befähigt werden, Qigong verantwortungsbewusst weiterzugeben bzw. in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

Inhalt der Qigong-Ausbildung

Praktische Kurse: Vier Qigong-Grundübungen mit unterschiedlicher Wirkrichtung: **Kranich, Acht-Brokat, Sechs Laute, Übungen im Gehen.** Angeboten werden Grund- und Vertiefungskurse (im ersten Jahr maximal mit zwei Grundübungen beginnen), Qigong-Praxisseminare, Sonderkurse (z. B. Akupressur und Augen-Qigong), Hospitationsstunden. Es werden zusätzlich die fortlaufenden Kurse für Qigong empfohlen. Während der Ausbildung werden Videos zur Lernunterstützung zur Verfügung gestellt.

Theoretische Kurse: Grundlagen und Diagnostik, Funktionskreise I bis III, Theorie und Technik des Qigong, Lebensführung in der TCM.

Zusätzlich bietet die SMS **Qigong-Sonderkurse** und **fortlaufende, wöchentlich stattfindende, Kurse** an. Termine und Flyer-Download unter www.tcm.edu oder www.tcm.edu/download

Unsere Ausbildung wird von der ZPP anerkannt, s. Rückseite.

PRAKTISCHE KURSE

Qigong-Grundkurs Teil 1 (12 UE)

14./15. September 2024 | 12./13. September 2026 (Kranich)
13./14. September 2025 | 11./12. September 2027 (Acht-Brokat)

Qigong-Übungen in Ruhe, im Stehen, Sitzen und Liegen; erste Qigong-Übungen in Bewegung; Einführung in die „Kranich“-Übungen (2024 | 2026) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2025 | 2027)

Qigong-Grundkurs Teil 2 (12 UE)

19./20. Oktober 2024 | 17./18. Oktober 2026 (Kranich)
18./19. Oktober 2025 | 16./17. Oktober 2027 (Acht Brokate)

Weiterführung in die nächsten Formen der „Kranich“-Übungen (2024 | 2026) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2025 | 2027)

Vertiefung „Acht Brokat“- bzw. „Kranich-Übungen“ (12 UE)

16./17. November 2024 | 28./29. November 2026 (Kranich)
22./23. November 2025 | 20./21. November 2027 (Acht-Brokat)

Grundlegende Vertiefung der „Kranich“-Übungen (2024 | 2026) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2025 | 2027) mit genauen Korrekturen; theoretische Grundlagen dieser Übungen und Erörterung ihrer Wirkweise.

Qigong-Grundkurs „Leberschritt“ (12 UE)

03./04. Februar 2024 | 31. Januar/01. Februar 2026

Einführung in die „Übungen im Gehen“ mit Bezug zum Funktionskreis „Leber“.

Vertiefung „Leberschritt“ (12 UE)

20./21. April 2024 | 25./26. April 2026

Grundlegende Vertiefung des „Leberschritts“ mit genauen Korrekturen; theoretische Grundlagen dieser Übungen und Erörterung ihrer Wirkweise.

Qigong-Grundkurs „Sechs Laute“ (12 UE)

15./16. Februar 2025 | 27./28. Februar 2027

Kennzeichnend für die „Sechs Laute“ ist das hörbare Ausstoßen von Lauten in Verbindung mit einfachen körperlichen Bewegungen.

Vertiefung „Sechs Laute“ (12 UE)

17./18. Mai 2025 | 24./25. April 2027

Grundlegende Vertiefung der „Sechs Laute“ mit genauen Korrekturen; theoretische Grundlagen dieser Übungen und Erörterung ihrer Wirkweisen.

Qigong-Praxisseminar (12 UE)

13./14. Juli 2024 | 12./13. Juli 2025 |
11./12. Juli 2026 | 10./11. Juli 2027

Schwerpunkt: Unterrichten von Qigong, Didaktik; Vorstellung von Erfahrungsberichten und klinischen Studien zum Qigong, **Prüfung.**

THEORETISCHE KURSE

Grundlagen und Diagnostik der Chinesischen Medizin (20 UE)

19. – 21. Januar 2024 | 24. – 26. Januar 2025 |
23. – 25. Januar 2026 | 22. – 24. Januar 2027

Einführung in die Grundlagen der chinesischen Medizin (Qi, Yin/Yang, Fünf Wandlungsphasen); Erstellung einer chinesischen Diagnose (Puls- und Zungendiagnostik).

Funktionskreise I (12 UE)

09./10. März 2024 | 15./16. März 2025 |
07./08. März 2026 | 06./07. März 2027

Einführung in die Physiologie, Pathologie und Therapie der „Lungen“- & „Mitten“-Funktionskreise mit klinischen Beispielen und Fallbesprechungen.

Funktionskreise II (12 UE)

04./05. Mai 2024 | 10./11. Mai 2025 |
09./10. Mai 2026 | 05./06. Juni 2027

Einführung in die „Leber“- und „Herz“-Funktionskreise.

Funktionskreise III (12 UE)

08./09. Juni 2024 | 05./06. Juli 2025 |
04./05. Juli 2026 | 03./04. Juli 2027

Einführung in den „Nieren“-Funktionskreis und die wichtigsten Krankheitsagenzien.

Lebensführung in der TCM (12 UE)

22./23. Juni 2024 | 27./28. Juni 2026

Grundlagen der chinesischen Lebensführung; historischer Überblick; Empfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensalter; Ineinandergreifen der verschiedenen Verfahren wie Qigong, Taiji, Diätetik und Tuina.

Theorie und Technik des Qigong (12 UE)

28./29. Juni 2025 | 26./27. Juni 2027

Dieser vorwiegend theoretische Kurs vermittelt Basiswissen über Qigong; historischer Überblick, theoretische Grundlagen, Wissenswertes zu Techniken und Wirkung.

Qigong und Taiji in der Prävention: Stressbewältigung und Entspannung

13./14. April 2024 | 18./19. April 2026

Qigong/Taiji als Methode zur Stressbewältigung; Vermittlung des von den Krankenkassen geforderten Wissens zum Thema Stress und Prävention, dem „Handlungsfeld Stressmanagement“ und dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“.

Vorstellungskraft, Bewegung und Atmung im Qigong und Taiji: Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

22./23. Februar 2025 | 20./21. Februar 2027

Analyse der Wirkkomponenten von Qigong und Taiji vor dem Hintergrund naturwissenschaftlich-medizinischer Grundlagen. Im Mittelpunkt stehen hierbei Vorstellungskraft, Bewegung und Atmung sowie deren Wirkungen auf Körper und Psyche. Dabei wird u.a. Bezug auf die Konzepte und Forschungsergebnisse der Mind-Body-Medizin sowie auf neuere Studien zur Wirkung von Qigong und Taiji genommen.

Qigong-Übungen in Ruhe

03./04. Mai 2025

Einführung in die Bedeutung von Ruheübungen im Qigong; Erlernen von Grundübungen sowie der „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen und der „18-Punkte-Entspannung“.

SONDERKURSE

Qigong und Lebenspflege (yangsheng) zur besseren Versorgung der Augen (12 UE)

Teil 1: 02./03. Dez. 2023 | 06./07. Dez. 2025
Teil 2: 02./03. März 2024 | 17./18. Jan. 2026

Akupressur/Selbstmassage Teil 1+2 Kompakt (20 UE)

26. – 28. April 2024 | 09. – 11. Oktober 2026

KURSLEITERINNEN (AUSWAHL)

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

Dr. Martina Darga, Sinologin, hat sich auf den Daoismus spezialisiert und über die Innere Alchemie promoviert. Sie ist Dozentin der Offenen Schule der SMS, Referentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und gibt seit vielen Jahren Qigong-Kurse, u. a. für die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. in München.

Nikola Weigl, Sportlehrerin für Rehabilitation und Prävention, Ausbildung für Qigong und Taiji bei der SMS, seit vielen Jahren als Dozentin für die SMS tätig.

Dr. med. Yumiko von Hasselbach ist niedergelassen als Allgemeinmedizinerin mit Ausrichtung Chinesische Medizin, Naturheilverfahren, Chiro-/Manuelle Therapie, Akupunktur in München.