

# 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 Kinder- & Jugendärztin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong- und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenen-Kurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

**Sarah Raabe**, Sozialpädagogin, abgeschlossene Qigong-Ausbildung bei der SMS. Seit 2017 Dozentin für Qigong bei der SMS.

## Empfohlene Literatur

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

### Leitfaden Qigong

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

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 jingyulun* von Sima Chengzhen (647-735), einem der bedeutendsten Daoisten der Tang-Zeit, exemplarisch dargestellt.

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.

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

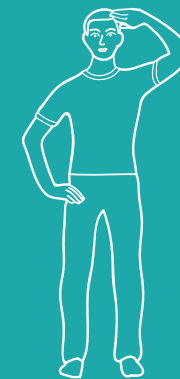


Frühjahr 2024

# 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

**Live Onlineseminar-Präventionskurs**  
**Einführung in Qigong Kranich-Übungen, 10x90 Minuten**  
**Qigong – Anfängerkurs**  
 (Kurs A1) – online

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. Daher eignen sie sich gut bei **Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen**.

**Termin:** 10. Januar – 20. März 2024  
**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr  
 (10 Abende jeweils **mittwochs**,  
 außer 14.02.2024)  
**Ort:** ortsunabhängig online  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

**Qigong – Fortgeschrittenenkurs**  
 (Kurs F1) – online

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/das Frühjahr eignen.

**Termin:** 10. Januar – 20. März 2024  
**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr  
 (10 Abende jeweils **mittwochs**,  
 außer 14.02.2024)  
**Ort:** ortsunabhängig online  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

**Qigong – Übungsabend für Fortgeschrittene**  
 (Kurs F2) – Präsenzkurs

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.

Schwerpunkt: **Zusatzübungen mit Lauten und „Sechs Laute“**

**Termin:** 11. Januar – 21. März 2024  
**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr  
 (10 Abende jeweils **donnerstags**,  
 außer 15.02.2024)  
**Ort:** Praxis Zeitler, Jakob-Klar-Str. 4, Rgb., 80796 München  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

**Taiji-Übungsabend für Fortgeschrittene**  
 (Kurs T1) – Präsenzkurs

Vermittlung der Grundbegriffe des Taiji anhand von einfachen Übungen; Erlernen des **dritten Drittels** der Taiji-Sequenz und Vertiefen der **gesamten** Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing. Beim Taiji stehen die gleichmäßig fließenden Bewegungen des Körpers und eine ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

**Termin:** 11. Januar – 21. März 2024  
**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr  
 (10 Abende jeweils **donnerstags**,  
 außer 15.02.2024)  
**Ort:** Praxis Zeitler, Jakob-Klar-Str. 4, Rgb., 80796 München  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

**Taiji-Kurs für mäßig Fortgeschrittene**  
 (Kurs T3) – Präsenzkurs

Vertiefen des **ersten Drittels** und Beginn 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:** 09. Januar – 19. März 2024  
**Zeit:** 20.00 – 21.15 Uhr  
 (10 Abende jeweils **dienstags**,  
 außer 13.02.2024)  
**Ort:** Therapiezentrum am Englischen Garten,  
 Königinstraße 35 a/EG, 80539 München  
 Nähe Veterinärstraße/U-Bahn Universität  
**Leiterin:** Dr. med. Claudia Wegener  
**Preis:** 120 €

**Live-Onlineseminar Präventionskurs**  
**Einführung in Qigong Kranich-Übungen, 10x60 Minuten**  
**Qigong-Anfängerkurs bei allgemeinem Schwächegefühl**

**NEU**

Die hier ausgewählten Übungen und Akupressur eignen sich besonders bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Fatigue-Symptomen und weiteren Beschwerden, die auch bei Long/Post Covid auftreten können.

<b>Termin:</b> 08.01. – 18.03.2023		<b>11.01. – 21.03.2024</b>
<b>Zeit:</b> 11.00 – 12.00 Uhr		11.00 – 12.00 Uhr
(10x vormittags jeweils <b>montags</b> , außer 12.02.)		10x vormittags jeweils <b>donnerstags</b> , außer 15.02.)
<b>Ort:</b> ortsunabhängig online		ortsunabhängig online
<b>Leiterin:</b> Sarah Raabe		Dr. Claudia Wegener
<b>Preis:</b> 120 €		120 €

**Kursbuchung**  
**direkt über**  
**www.tcm.edu**

[/therapeuten-interessierte/](#)

**PREISE KURSE**

**SMS-Mitglieder: 130 €**  
**Nichtmitglieder: 155 €**  
**Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr**  
 Mitglieder erhalten dreimal im Jahr die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ als Online-Publikation.

**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.

**Hinweis:** Die Kurse werden im Rahmen des Präventionsprogrammes der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und teilweise mehrfach im Jahr bezuschusst. Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist nur auf den nicht rabattierten Preis möglich.