

SONDERKURS

氣
功

**Qigong und Lebenspflege
in der Psychotherapie**

Qigong ist seit einigen Jahren aus den Behandlungskonzepten vieler psychosomatischer Kliniken nicht mehr wegzudenken: Die durch Qigong bewirkte Stressreduzierung äußert sich im körperlichen und seelischen Empfinden, die Förderung der Selbstwahrnehmung vermittelt die oft verloren gegangene Sensibilität für den eigenen Körper, aber auch die eigenen Emotionen. Die Wirkungen auf das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen werden immer deutlicher. Ausgehend von Antonio Damasio („Ich fühle also bin ich“) und der Embodiment-Theorie (Storch, Tschacher, Hüther) wollen wir diese und andere Ansätze der Forschung, die große Einflüsse auf das Bild vom Menschen haben, darstellen und ihre Bedeutung für die Psychotherapie verständlich machen. Wir möchten die Möglichkeiten darstellen, mit Qigong in der Gruppe aber auch im Einzelunterricht unmittelbar auf den Prozeß des sich wieder in sich, im eigenen Körper zu Hause Fühlens einzuwirken, die eigene Kraft und Stärke zu spüren und daraus wieder ein Gefühl für die eigene Selbstwirksamkeit zu erleben und im Alltag zu entwickeln. Im gemeinsamen Üben ausgewählter Qigong-Übungen wollen wir unmittelbar diese Erfahrungen vermitteln und erlebbar machen aber auch Anregungen zum Einsatz im Gruppen- und Einzelunterricht für Qigong-Lehrende geben. Wir wollen die Bedeutung der Lebenspflege im Rahmen von psychotherapeutischen Prozessen und wichtige Aspekte aller Bereiche der Lebenspflege für das Wiederlangen psychischer Gesundheit darstellen. Weiter möchten wir Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen geben.

Das Seminar richtet sich an Qigong-Praktizierende und vor allem auch Lehrende sowie an Teilnehmer aus den anderen Bereichen der Offenen Schule der SMS wie Taiji, Diätetik und Tuina.

Termin: 26./27. Juli 2025
Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30, So: 10 – 13.30 Uhr

Ort: Frau und Beruf, Lindwurmstr. 129a, Rgb., 80337 München

Kursgebühren: 195 € für SMS-Mitglieder, 245 € für Nichtmitglieder.

Kursleiter: Dr. med. Wolfram Gentz, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut. Mit dem Schwerpunkt Akupunktur, Chinesische Medizin und Psychotherapie seit 1999 niedergelassen in eigener Praxis in München. Veröffentlichungen über den Einsatz der Chinesischen Medizin in der Behandlung von psychischen Erkrankungen und Mitarbeit am *Leitfaden Qigong*. Dozent der SMS.

Beate Gessmann-Gentz, Ergotherapeutin, Shiatsu-Therapeutin, Entspannungspädagogin, Ausbildung zur Qigong-Lehrerin bei der SMS. Seit 25 Jahren in eigener Praxis tätig mit den Schwerpunkten Entwicklungspsychologie, Neurophysiologie und Neuropsychologie. Seit Jahren Integration von Qigong und Akupressur in Therapie und Unterricht von Kindern und Erwachsenen.

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 E-Mail an: a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „**Qigong und Lebenspflege in der Psychotherapie**“ mit **Dr. Wolfram Gentz** und **Beate Gessmann-Gentz** am **26./27.07.2025** an.

Name: _____

Straße/Haus-Nr./PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC HYVEDEMMXXX, überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>