

Online-Kurs:

## Qigong und Taiji in der Prävention: Stressbewältigung und Entspannung

Als Präventionsmaßnahme unterstützen Gesetzliche Krankenkassen Präventionskurse, die die „Entspannungsfähigkeit im Umgang mit belastenden Lebenssituationen im Beruflichen und Privaten fördern“; dies geschieht im Rahmen des „Handlungsfeldes Stressmanagement“. Sie bezuschussen zertifizierte Qigong- und Taiji-Kurse und stellen konkrete Anforderungen an die Kursleiter. In diesem Seminar sollen die Hintergründe und das Handwerkszeug für Qigong- und Taiji-Dozenten erläutert und an konkreten Übungsbeispielen dargestellt werden. Dieser Kurs ist Grundvoraussetzung für die Zertifizierung bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention), wenn man auf die von der SMS hinterlegten Kurskonzepte zugreifen möchte.



### Kursinhalt:

1. 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“.
2. Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem der SMS im Rahmen der Stressprävention.
3. Erläuterungen zu den von der ZPP geforderten Voraussetzungen und Hintergründen
4. Einweisung in die zertifizierten Kurskonzepte der SMS (inklusive der neu zertifizierten Live-Online-Seminare)

**Termin:** 13./14. April 2024

**Zeit:** Sa. 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So. 10 – 13.30 Uhr (12 UE)

**Kursgebühren:** 175 € für Mitglieder der SMS, 225 € für Nichtmitglieder,  
Wiederholung des Kurses: 59 €

**Kursort:** Zoom-Online-Seminar

**Kursleitung:** Prof. Dr. Karin Meißner, Ärztin, Promotion und Habilitation am Institut für Medizinische Psychologie der LMU München, Professur für Integrative Medizin im Bereich Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg, Forschungsschwerpunkte: Gesundheitsförderung durch Integrative Medizin, Placebo-Forschung, evidenzbasierte Komplementärmedizin.

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

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten **bis spätestens vier Wochen vor dem Kurs** 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 E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu)

---

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Online-Kurs **Qigong und Taiji in der Prävention** mit **Prof. Dr. Karin Meißner** und **Sarah Raabe** am **13./14. April 2024** in München an:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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 07 7002 0270 0035 9516 10 überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.