

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

Der Kurs analysiert die 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.



Kursinhalt:

- Konzepte der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Neurobiologische Aspekte von Meditation, Entspannung und Übungen in Ruhe
- Grundkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und -endokrinologie
- Einfluss von Atmung, Bewegung und Entspannung auf die Physiologie der Organsysteme
- Wirkung von Aufmerksamkeitslenkung und Fokussierung der Vorstellungskraft auf physiologische Prozesse

Termin: 22./23. Februar 2025 in München
Zeit: Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So: 10 – 13.30 Uhr
Kursgebühren: 195 € für Mitglieder der SMS, 245 € für Nichtmitglieder
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 in der Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg, Forschungsschwerpunkte: Gesundheitsförderung durch Integrative Medizin, Placebo-Forschung, evidenzbasierte Komplementärmedizin.

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Online-Kurs **Vorstellungskraft, Bewegung und Atmung im Qigong und Taiji: Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen** mit Prof. Dr. Karin Meißner am 22./23. Februar 2025 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.