



2022-2024

# QIGONG

Chinesische Bewegungstherapie  
Wochenendkurse/Ausbildung

氣功



Kursbuchung  
direkt über  
[www.tcm.edu](http://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.

## 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 LEBENSPFLEGE – YANGSHENG**  
mind. 750 UE

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

## 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 Ärztegesellschaften 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](http://www.tcm.edu) | ✉ [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu)

INTERNATIONALE  
GESELLSCHAFT  
FÜR CHINESISCHE  
MEDIZIN E.V.



SMS  
SOCIETAS  
MEDICINAE  
SINENSIS

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.

**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](http://www.tcm.edu) oder [www.tcm.edu/download](http://www.tcm.edu/download)

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

## PRAKTISCHE KURSE

### Qigong-Grundkurs Teil 1 (12 UE)

24./25. September 2022 | 14./15. September 2024 (Kranich)  
23./24. September 2023 (Acht Brokate)

Qigong-Übungen in Ruhe, im Stehen, Sitzen und Liegen; erste Qigong-Übungen in Bewegung; Einführung in die „Kranich“-Übungen (2022 | 2024) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2023)

### Qigong-Grundkurs Teil 2 (12 UE)

22./23. Oktober 2022 | 19./20. Oktober 2024 (Kranich)  
21./22. Oktober 2023 (Acht Brokate)

Weiterführung in die nächsten Formen der „Kranich“-Übungen (2022 | 2024) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2023)

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

26./27. November 2022 | 16./17. November 2024 (Kranich)  
25./26. November 2023 (Acht Brokate)

Grundlegende Vertiefung der „Kranich“-Übungen (2022 | 2024) bzw. „Acht-Brokat“-Übungen (2023) mit genauen Korrekturen; theoretische Grundlagen dieser Übungen und Erörterung ihrer Wirkweise.

### Qigong-Grundkurs „Leberschritt“ (12 UE)

12./13. Februar 2022 | 03./04. Februar 2024

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

### Vertiefung „Leberschritt“ (12 UE)

14./15. Mai 2022 | 20./21. April 2024

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

### Qigong-Grundkurs „Sechs Laute“ (12 UE)

28./29. Januar 2023

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

### Vertiefung „Sechs Laute“ (12 UE)

18./19. März 2023

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

### Qigong-Praxisseminar (12 UE)

16./17. Juli 2022 | 15./16. Juli 2023 | 13./14. Juli 2024

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

## THEORETISCHE KURSE

### Grundlagen und Diagnostik der Chinesischen Medizin (20 UE)

21. – 23. Januar 2022 | 20. – 22. Januar 2023 |  
19. – 21. Januar 2024

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

### Funktionskreise I (12 UE)

12./13. März 2022 | 11./12. März 2023 | 09./10. März 2024

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

### Funktionskreise II (12 UE)

07./08. Mai 2022 | 06./07. Mai 2023 | 04./05. Mai 2024

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

### Funktionskreise III (12 UE)

02./03. Juli 2022 | 01./02. Juli 2023 | 08./09. Juni 2024

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

### Lebensführung in der TCM (12 UE)

25./26. Juni 2022 | 22./23. Juni 2024

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)

24./25. Juni 2023

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

09./10. April 2022 | 13./14. April 2024

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

11./12. Februar 2023

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.

## SONDERKURSE

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

Teil 1: 02./03. Dezember 2023

Teil 2: 02./03. März 2024

### Akupressur/Selbstmassage (12 UE)

Teil 1+2 Kompakt: 29. April – 01. Mai 2022

Teil 1: 02./03. März 2024

Teil 2: 27./28. April 2024

## KURSLEITERINNEN (AUSWAHL)

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

**Dr. med. Claudia Wegener** ist Kinder- und Jugendärztin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenenkurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

**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.