

# QIGONG & TAIJI

## Kursleiterin

**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. Erwachsenen-Kurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

## 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)

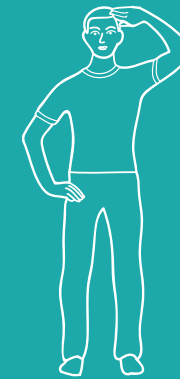


Frühjahr 2023

# QIGONG & TAIJI

Chinesische Bewegungstherapien

Fortlaufende Kurse



氣功

太極



### 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 Ärztesellschaften 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.

### 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

**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:** 18. Januar – 29. März 2023  
**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr  
 (10 Abende jeweils mittwochs, außer 22.02.)  
**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. In diesem Kurs werden die „Kranich“-Übungen vertieft sowie die **„Übungen im Gehen“** mit Bezug zum Funktionskreis „Leber“, die sich besonders für das Frühjahr eignen, neu erlernt.

**Termin:** 18. Januar – 29. März 2023  
**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr  
 (10 Abende jeweils mittwochs, außer 22.02.)  
**Ort:** ortsunabhängig online  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt

**Qigong – Übungsabend für Fortgeschrittene – 8 Termine**

(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.

Schwerpunktthema: **Wiederholung der vier Grundübungen und ausgewählte Zusatzübungen aus dem Frauen-Qigong.**

**Termin:** 02. Februar – 30. März 2023  
**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr  
 (8 Abende jeweils donnerstags, außer 23.02.)  
**Ort:** Praxis Zeitler, Jakob-Klar-Str. 4, Rgb., 80796 München (ggf. online)  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt  
**Preis:** 104 € für Mitglieder  
 124 € für Nichtmitglieder

**Taiji-Kurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene – 8 Termine**

(Kurs T1) – Präsenzkurs

Vermittlung der Grundbegriffe des Taiji anhand von einfachen Übungen; Erlernen der ersten Bewegungsmuster und Beginn des ersten Drittels der Taiji-Sequenz im Yang-Stil nach Zheng Manqing. Beim Taiji stehen die gleichmäßig fließenden Bewegungen und eine beruhigende, ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

**Termin:** 02. Februar – 30. März 2023  
**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr  
 (8 Abende jeweils donnerstags, außer 23.02.)  
**Ort:** Praxis Zeitler, Jakob-Klar-Str. 4, Rgb., 80796 München (ggf. online)  
**Leiterin:** Dr. Ute Engelhardt  
**Preis:** 104 € für Mitglieder  
 124 € für Nichtmitglieder

**Taiji-Kurs für Fortgeschrittene**

(Kurs T3) – Präsenzkurs

Erlernen und Vertiefen des **zweiten und dritten 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:** 17. Januar – 28. März 2023  
**Zeit:** 20.00 – 21.15 Uhr  
 (10 Abende jeweils dienstags, außer 21.02.)  
**Ort:** Therapiezentrum am Englischen Garten, Königinstraße 35 a/EG, 80539 München Nähe Veterinärstraße/U-Bahn Universität  
**Leiterin:** Dr. med. Claudia Wegener  
**Preis:** 120 €

**Das könnte Sie auch interessieren**

- Qigong-Grundkurs „Sechs Laute“: 28./29.01.2023
- Dr. Liu Yafei – Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong zur Stärkung des Immunsystems: 10. – 12.03.2023
- Vertiefung „Sechs Laute“: 18./19.03.2023
- Taiji-Tage: 25. – 28.06.2023
- Sommerwoche: 06. – 11.08.2023

Informationen zu diesen Angeboten finden Sie unter:  
[www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

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

[/therapeuten-interessierte/](http://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.