

Tel. (089) 75 90 57 85  
Fax (089) 75 90 57 86

Internet: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)  
E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu) oder senden an

SMS – Societas Medicinae Sinensis  
Internationale Gesellschaft für  
Chinesische Medizin e.V.  
Abteilung Tuina/Qigong/Diätetik  
Franz-Joseph-Straße 38  
80801 München

Absender

Name ..... Vorname .....  
Straße ..... Hausnr. ....  
PLZ ..... Ort .....  
Telefon (für Rückfragen) ..... E-Mail .....  
Datum ..... Unterschrift .....

Bitte hier abtrennen



## 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 jingyilun* 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.

### Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

- QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie**  
300 UE | mind. 24 Monate
- TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie**  
300 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**

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



2018–2019

# TAIJI

Chinesische Bewegungstherapie

## Wochenendkurse / Ausbildung

# 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

## TAIJI-AUSBILDUNG IM RAHMEN DER SMS

Die Ausbildung umfasst 300 Unterrichtseinheiten (UE) über mindestens zwei Jahre. Nach Abschluss aller 300 UE kann nach einer schriftlichen und mündlichen Prüfung ein Zertifikat erworben werden.

### Was ist Taiji?

Die Bewegungsübungen des Taiji gehören zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin. Taijiquan oder Taiji (auch T'ai Chi geschrieben), „mit leerer Faust gemäß dem *taiji* kämpfen“, wird zum einen den chinesischen Kampfkünsten, zum anderen den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigong zugeordnet. Als Selbsttherapie haben sich Taiji und Qigong auch bei uns im Westen in zahlreichen Studien bewährt (wie Asthma, Hypertonie, Migräne, Tinnitus, LWS- und HWS-Syndrom). So konnten positive Effekte auf Herz-Lungenfunktion, Immunsystem, Stärkung des Muskelsystems, Sturzprophylaxe, Fibromyalgie und zur Besserung bei Depressionen nachgewiesen werden.

Liegt beim Qigong die Betonung auf der Wahrnehmung des Qi, so stehen beim Taiji die gleichmäßigen, langsam fließenden Bewegungen und seine grundsätzlich ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

### Taiji-Ausbildung

Die SMS bietet seit 2011 ein vollständiges Ausbildungsprogramm für Taiji im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin an. Es richtet sich vor allem an Interessenten aus medizinischen Berufen und Personen, die ihre Kenntnisse im Taiji in der allgemeinen Gesundheitspflege, im künstlerischen Bereich sowie in der Bildungsarbeit einsetzen wollen. Durch das Kursprogramm sollen die Teilnehmer/-innen dazu befähigt werden, Taiji verantwortungsbewusst weiterzugeben bzw. in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

### Inhalt

An zehn aufeinander aufbauenden Wochenenden werden zunächst die Grundlagen des Taiji (mit einfachen Übungen, 1. Wochenende) sowie eine gesamte Übungssequenz im Yang-Stil (Kurzform nach Zheng Manqing) in neun weiteren Wochenendkursen erlernt (insgesamt 120 UE). Zugleich werden in diesen Kursen die Grundprinzipien des Taiji erläutert und die Bezüge zur chinesischen Medizin ausführlich dargestellt.

Ein weiteres Kernstück der Fortbildung stellen die Theoretischen Kurse dar (wie Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin, Funktionskreise I bis III, Theorie und Technik des Taiji bzw. Qigong, 60-84 UE).

### Darüber hinaus werden angeboten:

Sonderkurse (z.B. Akupressur und Augen-Qigong, 24-36 UE) und Hospitationsstunden (36-60 UE). Zusätzlich bietet die SMS fortlaufende, wöchentliche Kurse und Taiji-Sonderkurse an.

### Praktische Kurse

Die zu erlernende Taiji-Sequenz im Yang-Stil (nach Zheng Manqing) besteht aus drei Abschnitten (Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe), von denen jedes wiederum in drei Teile unterteilt ist.

#### Grundlagen des Taiji (12 UE)

15./16. September 2018

Vermittlung der Grundprinzipien des Taiji anhand von einfachen Übungen; Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Qigong; Erlernen der Grundpositionen und erster Bewegungsmuster einer Taiji-Sequenz.

#### Grundstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

06./07. Oktober 2018

Beginn mit dem ersten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen auch mit einem Partner.

#### Grundstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

10./11. November 2018

Weiterführung in den mittleren Teil des ersten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und Erläuterung der Grundlagen.

#### Grundstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

08./09. Dezember 2018

Abschluss des ersten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

#### Mittelstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

26./27. Januar 2019

Beginn mit dem zweiten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen auch mit einem Partner.

#### Mittelstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

16./17. Februar 2019

Weiterführung in den mittleren Teil des zweiten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und Erläuterung der Grundlagen.

#### Mittelstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

30./31. März 2019

Abschluss des zweiten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

#### Wiederholung Grund- und Mittelstufe (12 UE)

18./19. Mai 2019

#### Oberstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

14./15. September 2019

Beginn mit dem letzten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen.

#### Oberstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

12./13. Oktober 2019

Weiterführung in den mittleren Teil des letzten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und theoretische Erläuterungen.

#### Oberstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

16./17. November 2019

Abschluss des letzten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

#### Taiji-Praxisseminar (12 UE)

07./08. Dezember 2019

Schwerpunkt: Unterrichten von Taiji, Didaktik; Vorstellung von klinischen Studien zum Taiji und von Erfahrungsberichten; Prüfungstermin.

### Theoretische Kurse

#### Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin (20 UE):

26.-28. Januar 2018 und 18.-20. Januar 2019

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

#### Funktionskreise I (12 UE):

17./18. März 2018 und 16./17. März 2019

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

#### Funktionskreise II (12 UE):

05./06. Mai 2018 und 11./12. Mai 2019

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

#### Theorie und Technik des Taiji (12 UE):

06./07. Juli 2019

Dieser vorwiegend theoretische Kurs vermittelt Basiswissen über Taiji; historischer Überblick, theoretische Grundlagen, Wissenswertes zu Techniken und Wirkung.

#### Funktionskreise III (12 UE):

30. Juni/01. Juli 2018 und 29./30. Juni 2019

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

### Kursleiter/Innen (Auswahl)

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

**Dr. med. Yumiko von Hasselbach** ist niedergelassen als Allgemeinmedizinerin mit Ausrichtung Chinesische Medizin, Naturheilverfahren, Chiro-/Manuelle Therapie, Akupunktur in München.

Hiermit melde ich mich für folgende(n) Kurs(e) an  
Bitte senden Sie mir eine Anmeldebestätigung.

### Praktische Kurse

<input type="checkbox"/> Grundlagen des Taiji	15./16.09.2018
<input type="checkbox"/> Grundstufe Taiji I (Yang-Form)	06./07.10.2018
<input type="checkbox"/> Grundstufe Taiji II (Yang-Form)	10./11.11.2018
<input type="checkbox"/> Grundstufe Taiji III (Yang-Form)	08./09.12.2018
<input type="checkbox"/> Mittelstufe Taiji I (Yang-Form)	26./27.01.2019
<input type="checkbox"/> Mittelstufe Taiji II (Yang-Form)	16./17.02.2019
<input type="checkbox"/> Mittelstufe Taiji III (Yang-Form)	30./31.03.2019
<input type="checkbox"/> Wiederholung Grund- und Mittelstufe	18./19.05.2019
<input type="checkbox"/> Oberstufe Taiji I (Yang-Form)	14./15.09.2019
<input type="checkbox"/> Oberstufe Taiji II (Yang-Form)	12./13.10.2019
<input type="checkbox"/> Oberstufe Taiji III (Yang-Form)	16./17.11.2019
<input type="checkbox"/> Taiji-Praxisseminar	07./08.12.2019

### Theoretische Kurse

<input type="checkbox"/> Grundlagen & Diagnostik	26.-28.01.2018
<input type="checkbox"/>	18.-20.01.2019
<input type="checkbox"/> Funktionskreise I	17./18.03.2018
<input type="checkbox"/>	16./17.03.2019
<input type="checkbox"/> Funktionskreise II	05./06.05.2018
<input type="checkbox"/>	11./12.05.2019
<input type="checkbox"/> Theorie und Technik des Taiji	06./07.07.2019
<input type="checkbox"/> Funktionskreise III	30.06. / 01.07.2018
<input type="checkbox"/>	29./30.06.2019

### Gebühren pro Kurs (außer „Grundlagen und Diagnostik“)

SMS-Mitglieder: 155 € (oder pauschal 1.395 € für 10 Kurse)

Nichtmitglieder: 205 €

Prüfungsgebühr: 50 €

SMS-Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten unberechnet viermal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ (Jahresabonnement regulär 102 €).

Hinweis: Einige Taiji-Grundkurse werden im Rahmen des Präventionsprogrammes der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und teilweise mehrfach im Jahr bezuschusst.

### Kurszeiten und -ort

Sa. 10–13 Uhr sowie 14.30–17.30 Uhr, So.10–13.30 Uhr.

Grundlagen- und Diagnostikkurs abweichend (3 Tage).

Alle Kurse finden in München statt.