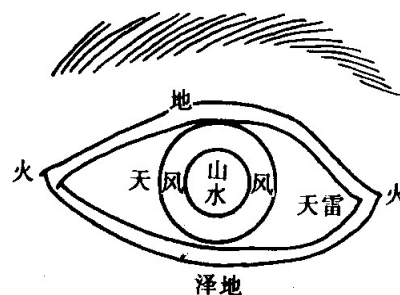


SONDERKURS

Qigong und Lebenspflege (*yangsheng*) zur besseren Versorgung der Augen – in zwei Teilen



Kursinhalt Teil 1: Gesundheitserhaltende Übungen zur besseren Versorgung der Augen bzw. zur „Klärung der Sicht“ haben in China eine lange Tradition und lassen sich mindestens bis ins 4. Jh. n. Chr. zurückverfolgen. Im Rahmen dieses Kurses wollen wir einfache Qigong-Übungen zur besseren Versorgung und Entspannung der Augen und Selbstmassage auf wichtigen Akupunkturpunkten (bisher auch als „Augen-Qigong“ bekannt) gezielt mit diätetischen Richtlinien und Rezepturen kombinieren, um im Sinne der chinesischen Medizin eine möglichst gute Versorgung der Augen mit Qi und Xue zu gewährleisten.

Kursinhalt Teil 2: Im zweiten Teil dieses Kurses, der gemeinsam mit der Augenärztin und langjährigen TCM-Therapeutin Dr. med. Erika Wegscheider stattfindet, sollen die Prinzipien der chinesischen Augenheilkunde sowie deren Bedeutung für das Sehvermögen und die Vorbeugung bzw. Behandlung häufiger Augenerkrankungen (wie Kurzsichtigkeit, trockenes Auge, altersabhängige Makuladegeneration, Glaukom) vermittelt werden. Darüber hinaus werden die Grundlagen der Lebenspflege zur besseren Versorgung der Augen vertieft sowie Qigong-Übungen, Selbstmassage und diätetische Maßnahmen wiederholt und erweitert.

Empfehlenswerte Literatur:

Agnes Fatrai/Stefan Uhrig: Chinesische Medizin in der Augenheilkunde, 3. Auflage, Tipani-Verlag 2019

Termine: Teil 1: 02./03. Dezember 2023

Teil 2: 02./03. März 2024

Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So: 10 – 13.30 Uhr

Ort: Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben, ggf. online

Kursleiter: **Dr. Ute Engelhardt** (Teil 1 + 2), Sinologin, unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (3. Auflage 2006), mit Hildenbrand, Zumfelde-Hüneburg: *Leitfaden Qigong* (2014), mit Nögel, *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

Dr. med Erika Wegscheider, Augenärztin mit Zusatzbezeichnung TCM (Abschluss CPC). Ehemalige Mitarbeiterin der Praxis Hempen und Kollegen. Seit mehr als vier Jahren praktiziert sie in eigener Praxis in Zürich. Sie ist Dozentin bei der SMS und TU- München.

Gebühren pro Kurs: 175 € für SMS-Mitglieder, 225 € für Nichtmitglieder

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden, per Internet www.tcm.edu oder per E-Mail an: a.gruell@tcm.edu.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an:

- Qigong und Lebenspflege zur besseren Versorgung der Augen, Teil 1, 02./03. Dezember 2023
 Qigong und Lebenspflege zur besseren Versorgung der Augen, Teil 2, 02./03. März 2024

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens vier 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.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>