

QIGONG & TAIJI

Kursleiterin

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

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.

Hempen, 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

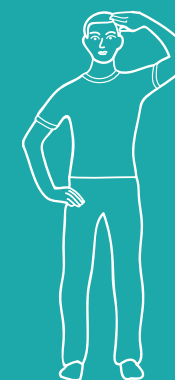


Frühjahr 2020

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 | ✉ a.gruell@tcm.edu

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
FÜR CHINESISCHE
MEDIZIN E.V.



SMS
SOCIETAS
MEDICINAE
SINENSIS

Qigong – Anfängerkurs (Kurs A1)

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. Ergänzt werden sie durch einige grundlegende „Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen“ (Qigong in Ruhe).

Termin: 22. Januar – 01. April 2020
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 (10 Abende jeweils mittwochs, außer 26.02.)
Ort: Ballettzentrum Schwabing,
 Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
Leiterin: Dr. Ute Engelhardt

Qigong – Fortgeschrittenenkurs (Kurs F1)

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: 22. Januar – 01. April 2020
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
 (10 Abende jeweils mittwochs, außer 26.02.)
Ort: Ballettzentrum Schwabing,
 Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
Leiterin: Dr. Ute Engelhardt

Qigong – Übungsabend für Fortgeschrittene (Kurs F2)

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:

Vertiefung der „Acht-Brokat“-Übungen und Einzelübungen

Termine: 23. Januar – 02. April 2020
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
 (10 Abende jeweils donnerstags, außer 27.02.)
Ort: Praxis Zeitler
 Jakob-Klar-Straße 4 Rgb., 2. Stock
 80796 München
Leiterin: Dr. Ute Engelhardt und Tutoren

Taiji – Anfängerkurs (Kurs T1)

Vermittlung der Grundbegriffe des Taiji anhand von einfachen Übungen. Erlernen der ersten Bewegungsmuster 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: 23. Januar – 02. April 2020
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 (10 Abende jeweils donnerstags, außer 27.02.)
Ort: Praxis Zeitler
 Jakob-Klar-Straße 4 Rgb., 2. Stock
 80796 München
Leiterin: Dr. Ute Engelhardt

Das könnte Sie auch interessieren

- Grundlagen und Diagnostik, 24. – 26.01.2020
- Qigong und Lebenspflege zur besseren Versorgung der Augen
 Teil 1 am 18./19.01.2020
 Teil 2 am 21./22.03.2020
- Beginn Diätetik-Ausbildung, 01./02.02.2020
- Akupressur / Selbstmassage
 Teil 1 am 01./02.02.2020
 Teil 2 am 07./08.03.2020
- Beginn Tuina-Ausbildungszyklus, 08./09.02.2020

Informationen zu diesen Angeboten finden Sie unter:
www.tcm.edu

Kursbuchung
 direkt über
www.tcm.edu

[/therapeuten-interessierte/](http://www.tcm.edu/therapeuten-interessierte/)

PREISE KURSE

SMS-Mitglieder: 130 €
 Nichtmitglieder: 155 €
 Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr
 Mitglieder erhalten unberechnet viermal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ (Jahresabonnement regulär 151 €).

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.