

*SONDERKURS*

**Qigong und Lebenspflege bei  
Schlafstörungen und Ruhelosigkeit**

精  
神  
養  
生

Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe bis zur Ruhelosigkeit, psychisch und körperlich, oft mit der Folge von Erschöpfung und Abgespanntheit betreffen immer mehr Menschen. Schlafmittel und andere beruhigende Mittel können zwar helfen, haben aber viele Nebenwirkungen und können in die Abhängigkeit führen.

Qigong eignet sich wie kaum eine andere Methode dazu, den aus dem Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität geratenen Menschen wieder zu stabilisieren, eine erholsame Nachtruhe oder überhaupt erholsame Ruhephasen auch am Tage zu finden, und dem Auftreten von körperlichen oder schwereren psychischen Störungen, wie Ängsten und Depressionen vorzubeugen.

Es werden einige der wichtigsten Erkrankungsmuster von Schlafstörungen und mit Unruhe verbundene psychische Störungen (in erster Linie Erschöpfungssyndrome wie die verschiedenen Formen des Burnout, Neurasthenie, Hyperaktivitätssyndrome) nach den klassischen Theorien der CM vorgestellt und die therapeutischen Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Behandlung mit CM erläutert.

Einen großen Raum wird das praktische Erarbeiten und Erleben einiger **grundlegender Qigong-Übungen** bei Schlafstörungen, Unruhe und Erschöpfung einnehmen. Außerdem werden wichtige Akupunkturpunkte zur **Selbstmassage** besprochen, ausführlich Schritte zur achtsamen Lebensführung (Yangsheng) und **Hinweise zur Diätetik** in Abhängigkeit von den verschiedenen Erkrankungsmustern dargestellt.

Das Seminar richtet sich an Qigong-Praktizierende, auch Lehrende sowie an Teilnehmer aus den anderen Bereichen der Offenen Schule der SMS wie Taiji, Diätetik und Tuina.

**Termin:** 20./21. Juli 2019  
Samstag: 10 – 13 Uhr u. 14.30 – 17.30 Uhr, Sonntag 10 – 13.30 Uhr

**Ort:** München, genauer Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

**Kursgebühren:** 175 € für SMS-Mitglieder, 225 € für Nichtmitglieder.

**Kursleiter:** **Dr. med. Wolfram Gentz**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut. Mit dem Schwerpunkt Akupunktur, Chinesische Medizin und Psychotherapie seit 1999 niedergelassen in eigener Praxis in München. Veröffentlichungen über den Einsatz der Chinesischen Medizin in der Behandlung von psychischen Erkrankungen und Mitarbeit am *Leitfaden Qigong*. Dozent der SMS.

**Dr. Ute Engelhardt**, Sinologin, unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Sie ist Schulleiterin der „Offenen“ Schule und Vizepräsidentin der SMS. Zahlreiche Veröffentlichungen u. a.: *Leitfaden Qigong* (2007).

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

---

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs **Qigong und Lebenspflege bei Schlafstörungen und Ruhelosigkeit** mit **Dr. Wolfgang Gentz und Dr. Ute Engelhardt** vom 20./21. Juli 2019 in München an.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr bitte spätestens zwei 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.