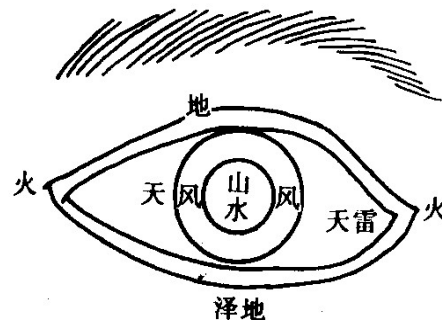


SONDERKURS in München

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. In der Regel werden dazu Qigong-Übungen, Selbstmassage auf bestimmten Akupunkturpunkten und diätetische Maßnahmen gemeinsam eingesetzt. 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 dem Augenarzt und langjährigen TCM-Therapeuten Dr. Stefan Uhrig 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, 2. Auflage, Tipani-Verlag 2012

Termine: Teil 1: 18./19. Januar 2020

Teil 2: 21./22. März 2020

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

Ort: Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben.

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. Stefan Uhrig (Teil 2), seit 1991 als Augenarzt in Wiesbaden niedergelassen, Zusatzbezeichnung Akupunktur. Mitherausgeber und Mitautor des Buches *Chinesische Medizin in der Augenheilkunde* (Tipani 2012). Autor mehrerer Beiträge zum Thema chinesische Augenheilkunde.

Gebühren pro Kurs: 165 € für SMS-Mitglieder, 220 € 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, 18./19. Januar 2020

Qigong und Lebenspflege zur besseren Versorgung der Augen, Teil 2, 21./22. März 2020

Name:

Adresse, Telefon:

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 0770 0202 7000 3595 1610, BIC HYVEDEMMXXX, überweisen oder einen Verrechnungsscheck schicken. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.