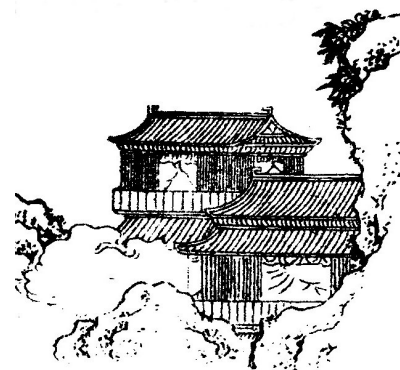


## *SOMMERWOCHE*

# Chinesische Lebenspflege – Qigong, Diätetik und Tuina



**Kursinhalt:** Bei diesem einwöchigen Kurs in erholsamer, ländlicher Atmosphäre sollen Einblicke in alle wichtigen Bereiche der chinesischen Lebenspflege (Qigong, Diätetik und Tuina) vermittelt werden und wie sie ineinandergreifen.

Praktische Schwerpunkte sind:

- Tägliches, intensives Qigong-Üben („Kranich“-Übungen sowie ausgewählte Übungen aus dem *Yijin jing*, dem „Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen“, aus den Wudang-Bergen)
- Einführung in die Selbstmassage und erste Anwendung von Tuina-Massagetechniken für Nacken, Schultern, Rücken und Augen sowie Einführung in die Tuina-Fußmassage.
- Zwei Nachmittage praktisches Kochen von schmackhaften diätetischen Rezepten nach den Prinzipien der chinesischen Medizin.

Außerdem sind täglich etwa zwei Stunden den theoretischen Hintergründen der chinesischen Lebenspflege bzw. den verschiedenen Therapieformen im Rahmen der chinesischen Medizin vorbehalten. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für all jene, die bereits eine der Therapieformen der chinesischen Medizin kennengelernt haben und nun Einblicke in die anderen Bereiche gewinnen möchten. Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten, die zum Teil auf den jeweiligen Ausbildungszyklus sowie ganz auf das Yangsheng-Zertifikat angerechnet werden können. Außerdem werden für Ärzte CME-Punkte angerechnet.

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf etwa 20 Personen beschränkt. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.

**Für die Teilnehmer gelten die zum Zeitpunkt des Kurses geltenden Covid-Regeln.**

- Termin:** 07. – 12. August 2022  
(Anreise Sonntagabend: Seminarbeginn 18 Uhr,  
Abreise Freitagmittag: Seminarende ca. 13 Uhr)
- Zeitplan:**
- |           |                             |           |  |
|-----------|-----------------------------|-----------|--|
| 08–09 Uhr | Praktisches Üben von Qigong | 15–18 Uhr | Praktische Unterweisung in Selbstmassage/Tuina bzw. diät. Kochen |
| 09–10 Uhr | Frühstück                   |           |  |
| 10–12 Uhr | Theorie                     | 18–19 Uhr | Abendessen   |
| 12–15 Uhr | Mittagspause                | 20–21 Uhr | Ruheübungen des Qigong   |
- Ort:** Das ruhig gelegene und baubiologisch sanierte Seminarhaus mit wunderschönem Garten und Liegewiese ist ausschließlich für unsere Gruppe reserviert. Es liegt im nördlichen Chiemgau zwischen Wasserburg und Amerang. In unmittelbarer Nähe befinden sich ein Badensee sowie zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge, Radtouren und andere Unternehmungen ([www.seminarhaus-herberge.de](http://www.seminarhaus-herberge.de), eine genaue Wegbeschreibung erhalten die Teilnehmer nach Anmeldung).
- Verpflegung:** Zum reichhaltigen Frühstück des Hauses werden täglich frisch gekochte Gerichte nach den Richtlinien der chinesischen Diätetik angeboten. Zum Mittag- und Abendessen wird schmackhafte vegetarische Bio-Vollwertküche serviert und an zwei Abenden werden die selbstgekochten diätetischen Gerichte verspeist.
- Kursgebühren:** Frühbucherpreis bis ~~30.04.2022~~ 31.05.2022: 540 € für SMS-Mitglieder, 660 € für Nichtmitglieder  
ab 01.06.2022: 640 € für SMS-Mitglieder, 760 € für Nichtmitglieder

**Kursleitung: Dr. Ute Engelhardt** unterrichtet seit 1978 Taiji, Qigong und chinesische Diätetik. Sie ist Leiterin der Offenen Schule und Vizepräsidentin der SMS. Veröffentlichungen u. a.: *Chinesische Diätetik* (1997, 2002), *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)* (1987, 2. Auflage 1998), *Theorie und Technik des Taijiquan* (1981, 1993), *Leitfaden Qigong* (2014), *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

**Dozentin für diätetisches Kochen: Barbara Nosse** ist eine erfahrene Vollwertköchin, die schon zahlreiche Kurse zum diätetischen Kochen geleitet hat, Mitautorin: *Rezepte der chinesischen Diätetik* (2008).

**Dozentin für Tuina-Massage: Sabine Zeitler** ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, abgeschlossene Tuina-Ausbildung bei Dr. John Zhou und Dr. Han Chaling. Seit 2000 in eigener Praxis tätig mit den Therapieschwerpunkten TCM und Osteopathie.

Die SMS (Societas Medicinae Sinensis) bildet seit 1978 Ärzte vor allem in Akupunktur und Arzneimitteltherapie aus und ist damit eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin. Außer der ärztlichen Schule hat die SMS auch eine "offene Schule", die Ausbildungen in Qigong und Taiji, Chinesischer Diätetik und Tuina (chinesische manuelle Therapie) anbietet.

Weitere Informationen zur SMS und zum Kursangebot unter [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu).

---

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

---

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Sommerkurs „**Chinesische Lebenspflege – Qigong, Diätetik und Tuina**“ vom **07. – 12. August 2022** an.

Name: ..... Ich bin  SMS-Mitglied  
 Nicht-Mitglied

Adresse: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon/eMail: .....

Datum, Unterschrift: .....

---

## Unterkunft

Das Seminar findet im Seminarhaus HERBERGE statt, das ländlich gelegen ist, freundliche und gemütliche Zimmer hat, einen schönen Seminarraum und ein ausgezeichnetes vegetarisches Essen, liebevoll aus biologischen Lebensmitteln zubereitet. [www.seminarhaus-herberge.de](http://www.seminarhaus-herberge.de)

**Bitte setzen Sie sich möglichst frühzeitig wegen der Übernachtung mit dem Seminarhaus ([info@seminarhaus-herberge.de](mailto:info@seminarhaus-herberge.de)) - in Verbindung, und bitte in jedem Fall, auch wenn Sie anderweitig privat übernachten.** Einzelzimmer sind nur begrenzt verfügbar und werden in der Reihenfolge der Anfragen vergeben.

Bitte ziehen Sie auch in Erwägung, zusammen mit einem Teilnehmer, einer Teilnehmerin zusammen ins günstigere Zweibettzimmer oder auch Dreibettzimmer zu gehen.

Die Preise pro Tag für Übernachtung inkl. Vollverpflegung liegen beim Einzelzimmer zwischen 80€ und 92€, je nach Größe, Lage und Badnutzung. Ein Zweibettzimmer kostet pro Person/Tag 70€ bis 78€, der Platz im Dreibettzimmer 62€.

---

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. Eine Stornierung ist nur bis 70 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt. Bei Rücktritt oder einer Kursänderung wird eine Gebühr von 25 € fällig, ohne Ausnahme und Anlass.

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