

- Entspannung und innerliche Zentrierung
  - angepasster Lebensrhythmus und vernünftige Denkweise
  - Pflege der Psyche und Stärkung der Lebenskräfte
  - Anpassung und Harmonisierung von Geist/ Körper
  - Aufnahme der frischen Lebensenergie und Beseitigung der bösartigen Veränderungen.
5. Wesentliche Prinzipien der QiGong Übungen gegen bösartige Krankheiten sind u.a.:
- richtige Auswahl der QiGong-Übungen
  - Aufbau der Behandlungskonzepte mit QiGong
  - Übung nach dem Prinzip der Stärkung der Lebenskräfte (Bu) und der Beseitigung der bösartigen Veränderung (Xie)
  - besondere Eigenschaften der Regulation des Geistes, des Atems und des Körpers
  - Koordinierung mit der Zeit und Ort beim Üben und Berücksichtigung des Zustandes der Patienten
  - Innerliche zentrierte Denkweise der Wahrnehmung
  - Koordinierung des physiologischen Rhythmus des Herzens und besondere Umgestaltung des Atems beim Üben

### 13.10. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

#### HERZPFLEGE

Nach dem Verständnis der TCM sind die physiologischen Funktionen des Herzens das Beherrschende des Blutes und der Gefäße und des Geistes. Mit diesen beiden Hauptfunktionen wird das Herz von der TCM als der Führer der inneren Organe oder der Herrscher des ganzen Körpers Analog gemacht. Das Herz treibt das Qi und das Blut durch Meridiansystem und die Blutgefäße in den ganzen Körper an und delegiert die physiologischen Funktionen aller inneren Organe-Systemen. Das Herz reguliert und kontrolliert nicht nur allgemein die ganz psychische Aktivität sondern auch die konkret psychische Aktivitäten und Prozessen wie die seelische Verfassung, Stimmungen, Bewusstsein, Denkweise sowie Schlafen. Das Herz wird von Tradition als das Hauptorgan, das von äußeren Reizen aufnimmt und entsprechend reagiert, angesehen.

Von der Tradition wurde das Herz als Herrscher des Lebens, Leiter aller Organe dargestellt, dass die beiden wichtigen Systeme des Menschen, die körperliche physiologische Funktion und die psychische Aktivitäten sowie die Aktivität des zentralen Nervensystems, vom Herz geleitet und gesteuert werden. Durch die Funktion des Herzens werden die beiden Systeme des Menschen, die physiologische und die psychische, einheitlich als eine Ganzheit gebunden. Die anderen vier Organe können durch die Leitung des Herzens miteinander verbunden und einander beeinflussen.

In dieser Woche werden die theoretischen Themen über Herzpflege und psychische Pflege aus Sicht der TCM und der Lebenspflege mit der traditionellen philosophischen Grundlage und die Übungsmöglichkeiten folgendermaßen arrangiert. Die Funktionen des Herzens und ihre Bedeutung für die Lebensphänomene nach der Sichtweise der TCM. Die Ursachen der Herzerkrankungen nach Sichtweise der TCM. Herzerkrankungen und ihre pathologische Beeinflussung der Psyche sowie der Physiologie der Inneren Organe. Strategien und QiGong Übungen für Herzpflege und psychische Pflege. Selbst-TuiNa für Pflege und Behandlung des Herzens.

# 2012 QIGONG FORTBILDUNGEN

MEDITATION / RUJING

8. Januar – 14. Januar 2012

BÖSARTIGE KRANKHEITEN

15. April – 21. April 2012

HERZ- & PSYCHISCHE PFLEGE

7. Oktober – 13. Oktober 2012

in Schwarzenberg a. B. / Österreich

Veranstalter:

LAOSHAN ZENTRUM für TCM & Lebenspflege

Diekbarg 20a – D 22397 Hamburg

Tel.: +49/40/271679-32 – Fax: -33

## HERZ- & PSYCHISCHE PFLEGE

7. Oktober – 13. Oktober 2012

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: EUR 50,00

### 07.10. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 08.10. Montag bis 12.10. Freitag:

07:00-09:00 QiGongTaiji 18 Bewegungen Teil I & II

GuoLin QiGong \*EUR 220,00

11:00-12:00 18 Bewegungen II \* EUR 130,00

15:00-16:00 Herz QiGong, Kranich QiGong,  
8 Brokate, Qi in den Körper führen  
\* EUR 130,00

16:00-18:00 Nieren QiGong \* EUR 220,00

Theorie und Meridianklopfen

气功静功  
气功疗法  
气功养心



## MEDITATION / RUJING

8. Januar – 14. Januar 2012

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: EUR 50,00

### 08.01. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 09.01. Montag bis 14.01. Freitag:

07:00-09:00 QiGongTaiji 18 Bewegungen Teil I & II  
Meditative Übungen \*EUR 220,00

11:00-12:00 Meditation  
Theorie & Praxis \* EUR 130,00

15:00-16:00 Acht Brokate \* EUR 130,00

16:00-17:00 Herz + Kranich QiGong  
Qi in den Körper führen \* EUR 130,00

17:00-18:00 Theoretischer Unterricht  
Meditation nach der TCM \* EUR 130,00

### 14.01. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

### RUJING/MEDITATION

Die Eigenschaft der Natur ist aus traditioneller Sicht, sich im Winter zu besinnen, Energie zu speichern, zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren. Nach dieser Eigenschaft der Natur im Winter, lernen wir durch die eigene Aktivität und innerliche Umgestaltung des Geistes und des Körpers, zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren, Lebensenergie zu speichern und den Geist wieder in einen optimalen, ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Aus Sicht der TCM wird RuJing (Meditation) als eine herausragende Möglichkeit gesehen, den gewöhnlichen, chaotischen und schädigenden Geisteszustand zu verlassen und zu einem frischen und geordneten Zustand zu gelangen, damit die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers vollständig wiederhergestellt wird.

RuJing (Meditation) hat wirkungsvolle medizinische Bedeutungen. Klinisch wird RuJing (Meditation) aus Sicht der TCM als wichtige Grundlage sowohl für den Körper, als auch die Psyche für Heilung, Vorbeugung, Rehabilitation und psychische Pflege gefördert.

RuJing (Meditation) wird sowohl als der wichtige Weg für Erleuchtung des Geistes und Selbsterforschung, als auch als notwendige Bedingung für die Entwicklung und Pflege des inneren Qi sowie Stärkung des Körpers angesehen.

Für therapeutische Zwecke liefert RuJing (Meditation) die günstige Grundlage des Körpers und Geistes sowohl für die Entwicklung besonderer therapeutischer Fähigkeiten, als auch für die effektive Wirkung der Behandlung.

In dieser Woche werden die theoretischen Themen über RuJing (Meditation) und inneres Training aus Sicht der TCM und Lebenspflege mit der trad. philosophischen Grundlage und die Übungsmöglichkeiten folgendermaßen arrangiert.

- Die wichtig medizinische Bedeutung der Meditation (RuJing) für Heilung, Vorbeugung, Rehabilitation und psychische Pflege
- Der wichtige Weg für Aufbau der Lebensenergie, Erleuchtung des Geistes und Selbsterkenntnis
- Die innerliche Entwicklung der Meditation für besondere therapeutische Fähigkeiten
- Die wesentliche Betätigung des Geistes, des Atems und des Körpers bei Meditation (RuJing)
- Die entsprechende Grundlage der TCM und die Grundprinzipien der Lebenspflege

\* Diese Preise verstehen sich als Wochengebühr bei Belegung einzelner Kurse, z.B. für den persönlichen Gebrauch. Bei der Grundausbildung stehen auch begrenzte Plätze für diejenigen zur Verfügung, die für ihren persönlichen Gebrauch lernen und üben. In den Fortbildungswochen werden die Übungsreihen aus der Grundausbildung wiederholt und vertieft. Bitte saubere Schuhe für die Erhaltung eines sauberen Seminarraumes mitnehmen. Bei Verletzungen und Schäden übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung und Kosten!

LAOSHAN ZENTRUM

Tel: +49/40/271679-32 Fax: -33

www.lebenspflege.de info@lebenspflege.de

## BÖSARTIGE KANKHEITEN

15. April – 21. April 2012

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: EUR 50,00

### 15.04. Sonntag (Anreise)

19:30-20:30 Besprechung im Adalbert Stifter Hof

### 16.04. Montag bis 20.04. Freitag:

07:00-09:00 QiGongTaiji 18 Bewegungen I & II  
GuoLin QiGong \*EUR 220,00

11:00-12:00 18 Bewegungen II \* EUR 130,00

15:00-16:30 Lungen QiGong \* EUR 130,00  
Herz QiGong, Kranich QiGong,  
8 Brokate, 6 heilende Laute  
\* EUR 130,00

17:30-18:00 Theorie und Meridianklopfen  
GuoLin QiGong \* EUR 130,00

### 21.04. Samstag (Abreise)

07:00-08:00 Gemeinsame Übungen

### QIGONG GEGEN BÖSARTIGE KRANKHEITEN

Die eigene Aktivität zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung wird von der chinesischen Tradition hoch angesehen. Nach Erfolgen in der begleitenden Krebstherapie und bei der Behandlung chronischer Krankheiten wird QiGong klinisch gezielt zur Heilung oder unterstützend für andere medizinische Behandlungen eingesetzt. In dieser Woche wird das Konzept QiGong gegen bösartige Krankheiten dargestellt:

1. Ursache der bösartigen Krankheiten nach TCM.
  2. Grundprinzipien der TCM-Therapie.
  3. Dialektische Analyse nach der TCM und entsprechende Anwendung der verschiedenen QiGong-Übungen.
  3. Strategie der QiGong-Therapie:
    - volle Zuversicht und eigene Aktivität
- ➔ weiter auf der Rückseite ... ..