

- 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

### Samstag (Abreise)

07:30-08:30 Gemeinsame Übungen

#### HERZPFLEGE

Nach dem Verständnis der TCM sind die physiologischen Funktionen des Herzens das Beherrschen des Blutes und der Gefäßen 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. Herzkrankheiten 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.

Veranstaltungsort:

**Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege**  
**Lebenspflege Weg 1**  
**4164 Schwarzenberg a.B., Österreich**

# 2019 QIGONG FORTBILDUNGEN

MEDITATION / RUJING

**6. Januar – 12. Januar 2019**

BÖSARTIGE KRANKHEITEN

**28. April - 04. Mai 2019**

HERZ- & PSYCHISCHE PFLEGE

**6. Oktober – 12. Oktober 2019**

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

**6. Oktober – 12. Oktober**

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: \* EUR 50,00

### Sonntag (Anreise)

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

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen , GuoLin QiGong,  
 QiGongTaiJi 18 Bewegungen  
 \*EUR 220,00

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

15:00-17:00 Wiederholungen \* EUR 280,00

Herz QiGong, Kranich QiGong,  
 8 Brokate, Qi in den Körper führen,  
 Nieren QiGong, Theorie Unterricht

气功静功  
 气功疗法  
 气功养心



## MEDITATION / RUJING

6. Januar – 12. Januar

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: \*EUR 50,00

### Sonntag (Anreise)

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

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen \*EUR 220,00

QiGongTaiJi 18 Bewegungen Teil I & II

11:00-12:00 Meditation \* EUR 130,00

Theorie & Praxis

15:00-17:00 Wiederholungen \* EUR 280,00

Acht Brokate, Herz QiGong, Kranich

QiGong, Qi in den Körper führen,

Sechs heilende Laute, Meditation nach

der TCM, Theoretischer Unterricht,

### Samstag (Abreise)

07:30-08:30 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. weil man nicht den ganzen Tag mitüben möchte, oder nur bei ausgewählten Übungsreihen teilnehmen möchte.

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!

# Vergünstigung gilt für Mitglieder, die mindestens ein Jahr Mitglied sind und die Woche komplett und nicht als Inhalt der Grundausbildung belegen.

LAOSHAN ZENTRUM

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

www.lebenspflege.de info@lebenspflege.de

## BÖSARTIGE KANKHEITEN

28. April – 04. Mai

Teilnahmegebühr der Ausbildungswoche: EUR 460,00

LaoShan Union Mitgliedervergünstigung: \*EUR 50,00

### Sonntag (Anreise)

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

### Montag bis Freitag:

07:30-09:00 Meridianklopfen, GuoLin QiGong,

QiGongTaiJi 18 Bewegungen

\*EUR 220,00

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

15:00-17:00 Lungen QiGong \* EUR 280,00

GuoLin QiGong, Theoretischer

Unterricht

### Samstag (Abreise)

07:30-08:30 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 ... ..