



18
Fortbildungs-
punkte

Shen Men Sommerakademie 21.-24.8.23

Das Bewusstsein im Qigong

Wie man mit dem Bewusstsein die Wirksamkeit des Qi Gongs erhöht

Die Drei Mittel Atmung, Haltung/Bewegung und **Bewusstsein** sind die Grundpfeiler des Qigong und sind von besonderer Bedeutung für die Übungspraxis. Die alten Meister weisen darauf hin, dass im Bereich des **Bewusstseins** die größten Entwicklungspotenzial für die Meisterschaft des Qigong liegen. Die Effektivität des Qigong ist selbstverständlich von einer guten Haltung und korrekten Bewegungsausführung abhängig, genauso wie von spezifischen Atemtechniken, doch das Bewusstsein enthält die wahren Geheimnisse. Aus diesem Grunde steht im diesjährigen Qigong Seminar der Sommerakademie 2023 die Bedeutung des Bewusstseins im Mittelpunkt. Hier werden wir die bekannten Qigong Formen unter dem Gesichtspunkt Bewusstsein, Bewusstseinslenkung und Bewusstseinsenerweiterung praktizieren. Wir bauen die Aspekte in die bewegten und stillen Qigong Formen ein.

- ✓ Meditationen, Qigong Form 15 ADF, Lenken des Qi, neue Einzelübungen
- ✓ Shen, Yi, Yuan Shen im Qigong (stilles und bewegtes)
- ✓ Bedeutung des Bewusstseins für die Wirksamkeit von Qigong in Therapie und Prävention
- ✓ Gezielt die Naturkräfte im Qigong nutzen

Die Sommerakademie führe ich als Hybridunterricht durch, so dass Interessierte auch Live Online teilnehmen können. Vor Ort ist die Gruppengröße beschränkt.

Datum: 21.-22.08.2023

Zeiten: Mo.: 10.00 – 18.00 Uhr
Di.: 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 210,-€ (max. 16. Teilnehmer)

Dozent: Dr. Christoph Stumpe
Der Kurs wird mit 18 Ustd. als Fortbildung vom DDQT anerkannt

Ort: Shen Men Institut, Hüttenstr. 31a, 40215 Düsseldorf, Fon.: 0211-91384655,
Fax 0211- 91384650; info@shenmen-institut.de

Bei Anmeldung für beide Kurse der Sommerakademie betragen die Kursgebühren 390,-€

Anmeldung 

Shen Men Institut
Hüttenstr. 31a
40215 Düsseldorf

Anmeldung: Sommerakademie 2023

Das Bewusstsein im Qigong TCM & Nähren des Yin

Bitte kreuze an, in welcher Form Du teilnehmen möchtest.

Präsenz – vor Ort Live Online

Vorname: _____ Name: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Tel.: _____

E-Mail: _____ Vorkenntnisse: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für den oben angegebenen Kurs an. Es gelten die aktuellen AGBs.



18
Fortbildungs-
punkte

Shen Men Sommerakademie 21.-24.8.23

TCM – Nähren des Yin Bedeutung, Psychologie, Krankheiten und Therapie des Yin

In diesem Jahr widmen wir uns ganz dem Thema des „Yin“. Nach dem wir und letztes Jahr ganz auf das Yang konzentriert haben, macht es auch in Anbetracht der aktuellen Zeitqualität Sinn ganz genau auf das Yin und die Essenzen zu schauen. Eine Schwäche des Yin ist aus differenzialdiagnostischer Sicht für viele chronische Krankheitsbilder wie Krebs, chronic fatigue Syndrom, Rückenschmerzen, Burn-out, Depressionen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Diabetes Mellitus etc. verantwortlich. Aber auch für ein starkes Immunsystem und zur Prävention ist ein gutes Yin Qi bedeutend, ebenso für ein gesundes, lebensbejahendes Altern (Yangsheng) ist eine gute Substanz wichtig. In diesem Kontext werden wir auch über die Sichtweise der TCM zu Gentherapien reden.

Um eine adäquate Anwendung bzw. Therapie entwickeln zu können, ist es wichtig das Wesen des Yin in seinen vielen Facetten zu kennen und seine Ausdrucksformen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebenen zu erfassen. Deshalb schauen wir uns in diesem Seminar sehr genau an, wie wir einen Yin Mangel feststellen können und welche Möglichkeiten wir haben, um das Yin im Körper zu stärken. Mit welchen Qigong Übungen bewirkt man das, mit welchen Nahrungsmittel erreicht man das und welche Akupunkturpunkte und Massagetechniken setzt man dafür ein. Wir schauen uns das Thema aus vielen Perspektiven an, so dass ihr die Inhalte wieder effektiv in Einzelsitzungen (Tuina, Akupunktur, Ernährung, Qigong) oder auch in Qigong Kursen einsetzen könnt. **Der Kurs ist geeignet für alle Fachrichtungen, auch für Interessenten!!**

Die Sommerakademie führe ich wieder als Hybridunterricht durch, so dass Interessierte auch Live Online teilnehmen können. Vor Ort ist die Gruppengröße beschränkt.

Datum: 23.- 24.8.2023

Zeiten: Mi. & Do: 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 210,-€

Dozent: Dr. Christoph Stumpe

Ort: Shen Men Institut, Hüttenstr. 31a, 40215 Düsseldorf, Tel.: 0211-91384655,
Fax 0211-91384650; info@shenmen-institut.de

Bei Anmeldung für beide Kurse der Sommerakademie betragen die Kursgebühren 390,-€

Anmeldung 

Shen Men Institut
Hüttenstr. 31a
40215 Düsseldorf

Anmeldung: Sommerakademie 2023

Die Atmung im Qigong **TCM & Nähren des Yin**

Bitte kreuze an, in welcher Form Du teilnehmen möchtest.

Präsenz – vor Ort **Live Online**

Vorname: _____ Name: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Tel.: _____

E-Mail: _____ Vorkenntnisse: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für den oben angegebenen Kurs an. Es gelten die aktuellen AGBs.