

Forum Arzt und Gesundheit

Qigong Yangsheng

Übungen zur Pflege des Lebens

Die Übungssequenz der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die Übungssequenz der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong sind eine der zahlreichen Übungsmethoden, die Prof. Jiao Guorui entwickelt bzw. weiterentwickelt hat. Sie eignet sich besonders gut zum Einstieg, weil in dieser Methode die Prinzipien des Qigong leicht und klar erkennbar sind. Bilder aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus der Tierwelt, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, z. B. der Kreis unterstützen die Vorstellungskraft. Bezüglich der Bewegungsmuster und Schrittformen wird die ganze Bandbreite an Möglichkeiten geübt.

ÜBUNGEN

- ▶ Symmetrische Haltungen und diagonale Entfaltungen
- ▶ Steigen/Sinken und Öffnen/Schließen
- ▶ Ungewichtete und gewichtete Schritte
- ▶ Spiralige Kräfte

THEORIE

- ▶ Wichtige Begriffe aus der TCM wie Yin und Yang, Qi, Dantian, Mingmen, Laogong, Yongquan
- ▶ Funktionskreise und Wandlungsphasen
- ▶ Schlüsselpunkte der Übungspraxis des Qigong Yangsheng
- ▶ Verständnis von Qigong als Teil der TCM

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt im konkreten Üben der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong.

Termin

Freitag, 11.12. bis Sonntag, 13.12.2020

Uhrzeiten

14:00 – 18:00 Uhr / 10:00 – 17:00 Uhr und
9:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort

48159 Münster

Factory-Hotel, An der Germania Brauerei 5

Forum Arzt und Gesundheit

Lebens- und Arbeitswelten von Ärztinnen und Ärzten sind in vielen Bereichen geprägt von Arbeitsverdichtung, raschen Änderungen von Rahmenbedingungen und komplexen äußeren und inneren Anforderungen, die sich häufig ungünstig auf die Lebensgestaltung auswirken und auch krank machen können. Die Bedeutung der Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten hat mit der Erklärung der 68. Generalversammlung des Weltärztebundes in Chicago im Oktober 2017 erstmals Erwähnung im Genfer Ärztegelöbnis gefunden. Dort heißt es: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau leisten zu können“.

Bei der Frage, was Menschen denn gesund macht/erhält, also der Salutogenese, werden neben der persönlichen Resilienz auch der Verstärkung von Selbstwirksamkeit und der Verminderung von Distress erhebliche Bedeutung zugemessen. Jeder Mensch verfügt über Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen zu erschließen, diese zu aktivieren, zu stärken und zu kultivieren. Damit kann er zur eigenen Gesunderhaltung beitragen, wohl wissend, dass er nicht alle Faktoren beeinflussen kann. Es gibt verschiedene Zugangswege zur Entspannung und zur Aktivierung der Gesunderhaltungs- und Selbstheilungskräfte. Einer dieser Wege kann das Üben von Qigong sein.

Die Teilnehmer_innen erhalten die Gelegenheit, Übungen und Übungsmethoden kennenzulernen und ggf. für sich als eine Möglichkeit der Gesunderhaltung zu praktizieren. Außerdem kann auf Grund der eigenen Übungserfahrung eine Einschätzung vorgenommen werden, was von Qigong-Übungen für Patienten_innen zu erwarten ist, welche Indikationen und welche Kontraindikationen zu beachten sind.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Ingrid Häfner-Gonser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 88400 Biberach/Riss

Weitere Qualifikation:

Zertifizierte Qigong-Kursleiterin

Referentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. in Bonn

Teilnehmergebühren inkl. Vollverpflegung

- € 465,00 Mitglieder der Akademie
- € 535,00 Nichtmitglieder der Akademie
- € 395,00 Arbeitslos / Elternzeit

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Ansprechpartner: Petra Pöttker, Tel.: 0251 929 - 2235, Fax: 0251 929 - 27 2235, E-Mail: petra.poettker@aeowl.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:
www.akademie-wl.de/katalog
www.akademie-wl.de/app



Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **19 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 30.04.2020/Pk.