



Forum Arzt und Gesundheit

F 3a / F 3b

für Ärztinnen und Ärzte sowie weitere Interessierte

Qigong Yangsheng

Übungen zur Pflege des Lebens

15 Ausdrucksformen

Die Sequenz der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong ist eine der zahlreichen Methoden aus dem Übungssystem Qigong Yangsheng.

Sie eignet sich zum einen für den Einstieg in Qigong Yangsheng und zum anderen für verschiedene Anwendungsgebiete, da hier die Übungsprinzipien besonders leicht und klar erkennbar sind. Verschiedene Bilder aus der Natur, Tierbewegungen und Symbole unterstützen die Vorstellungskraft. Es wird eine große Bandbreite an möglichen Bewegungsmustern und Schrittfolgen des Qigong geübt.

ÜBUNGEN

- ▶ Symmetrische Haltungen und diagonale Entfaltungen
- ▶ Gewichtete und ungewichtete Schritte
- ▶ Kraftqualitäten wie beispielsweise spirale Kräfte

THEORIE

- ▶ Wichtige Begriffe aus dem Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin wie etwa Yin und Yang, Dantian, Qi, Leitbahnen
- ▶ Schlüsselpunkte des Qigong Yangsheng
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten

Termine

Sonntag, 11.05. bis Dienstag, 13.05.2025
oder
Mittwoch, 14.05. bis Freitag, 16.05.2025

Uhrzeit

jeweils 09:00 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort

26757 Borkum

Der Schwerpunkt dieser Seminare liegt im konkreten Üben der 15 Ausdrucksformen.

Beide Seminare richten sich an alle interessierten Teilnehmenden. Das Seminar vom 14. bis 16. Mai 2025 beinhaltet darüber hinaus eine Vertiefung der Übungsinhalte; Vorkenntnisse und/oder die Bereitschaft zu vertieftem Üben sind hilfreich.

DEFINITION / HINTERGRUND

Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich über 2500 Jahre zurückverfolgen. Qigong ist ein Sammelbegriff für zahlreiche Übungsmethoden, die sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Studien deuten darauf hin, dass diese Übungen sich günstig auf viele Körperfunktionen auswirken und die psychische Stabilität fördern können. Damit bestätigen sie altes Erfahrungswissen.

Qi kann verstanden werden als Lebenskraft, die den Körper durchströmt, aber beispielsweise auch als „Summe aller physiologischen Funktionen“. Gong bedeutet regelmäßige Übungspraxis, was darauf hindeutet, dass Qigong der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Yangsheng ist ein alter Begriff für einen gesundheitsstärkenden Übungsansatz, der eine (Selbst)Kultivierung von Körper, Geist und Persönlichkeit meint, eine andere Übersetzung formuliert Yangsheng allgemein als Pflege des Lebens.

Die 15 Ausdrucksformen wurden (weiter)entwickelt von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), einem Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin an der Akademie für TCM in Beijing, der auf Vermittlung der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. über viele Jahre auch in Deutschland unterrichtet hat.

Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie von chronischen Erkrankungen und Rehabilitation, aber auch die Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Entspannung und Stressreduktion.

Die Übungen können im therapeutischen Setting prinzipiell den aktuellen individuellen Bedingungen angepasst werden, was für das vorliegende Seminarformat nur eingeschränkt umgesetzt werden kann.

Lebens- und Arbeitswelten mit Arbeitsverdichtung, raschen Änderungen von Rahmenbedingungen und komplexen äußeren und inneren Anforderungen können sich ungünstig auf die Lebensgestaltung auswirken und auch krank machen. Die Bedeutung der Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten hat in der 68. Generalversammlung des Weltärztebundes in Chicago im Oktober 2017 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 oder erhält, wird neben der persönlichen Resilienz auch der Verstärkung von Selbstwirksamkeit und der Verminderung von Disstress erhebliche Bedeutung zugemessen. Jeder Mensch verfügt über Möglichkeiten, hierfür eigene Ressourcen zu erschließen, diese zu aktivieren 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.

An insgesamt drei Vormittagen erhalten die Teilnehmenden 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 Patientinnen und Patienten zu erwarten und was dabei ggf. zu beachten ist.

Wissenschaftliche Leitung

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

Weitere Qualifikation:

Zertifizierte Qigong-Kursleiterin

Organisatorische Leitung

Elisabeth Borg, Leiterin Ressort Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe

Teilnahmegebühren

€ 395,00	Mitglied der Akademie
€ 445,00	Nichtmitglied der Akademie
€ 325,00	Arbeitslos / Elternzeit

Auskunft und schriftliche Anmeldung

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

Kurs ID: 5055



Kurs ID: 5061

www.akademie-wl.de/katalog
www.akademie-wl.de/app



Begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen!

Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKN mit jeweils **15 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Hinweis:

Soweit es die räumlichen Gegebenheiten und das Wetter zulassen, wird zeitweise auch im Freien geübt. Es wird darum gebeten, bequeme Schuhe, entsprechende Kleidung sowie ggf. Sonnenschutz mitzubringen.

**Mitglied werden &
Vorteile genießen**



www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft

Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter



© Filograph - iStock

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 10.12.2024/Pk.