

## Ausbildungsablauf

Modul	Inhalte:	Zeit
TCM Basic 1	<b>Einführung TCM Grundlagen 1</b> Yin – Yang; 5 Wandlungsphasen; Schöpfungs- und Kontrollzyklus; Vitalsubstanzen: Qi, Jing, Xue; Körperflüssigkeiten (Jinye) und 3 Erwärmer (Sanjiao); die fünf Shen;	2 Tage
TCM Basic 2	<b>Einführung TCM Grundlagen 1</b> Pathogene Faktoren; Formen des Schmerzes; Funktion der Organe; TCM-Syndrome (Niere, Lunge, Milz, Herz, Leber); die acht Leitkriterien (Bagang); Einführung Zungendiagnose	2 Tage
TCM Basic 3	<b>Energiemedizin</b> Erkennen der Konstitutionstypen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser); Energiewahrnehmung; Yin und Yang Erdung; Energiediagnostik über die Hände und Energiezentren.	2 Tage
<b>Fachrichtung: Tuina</b>		
Tuina 1	<b>Grundtechniken Teil 1</b> Geschichte der Tuina; Theoretische Einführung in die Tuina (Indikationen & Kontraindikationen); Prinzipien der Tuina; Praktische und theoretische Anwendung der Tuina Grundtechniken an verschiedenen Körperarealen (Gesicht, Kopf, Rücken, Bauch, Arme, Beine); Körper- und Energieübungen für den Therapeuten; Meridianlehre: Ventraler Umlauf Lu-Di-Ma-Mi;	3 Tage
Tuina 2	<b>Grundtechniken Teil 2</b> Praktische und theoretische Anwendung der weiteren Tuina Grundtechniken an verschiedenen Körperarealen; Körper- und Energieübungen für den Therapeuten. Formen der Berührung (Dynamik, Druck, Frequenz, Intensität); Meridianlehre Dorsaler Umlauf He-Dü-BI-Ni	3 Tage
Tuina 3	<b>Grundbehandlungen Teil 1</b> Grundbehandlungsabläufe für den Rücken, den Kopf und das Gesicht zur Harmonisierung von Dysbalancen wie Rücken- & Kopfschmerzen (HWS-, BWS-, & LWS Syndrome); Lokalisation und Wirkung der wichtigsten somatischen Akupunkturpunkte zum Einsatz bei vielfältigen Erkrankungen; Meridianlehre: Lateraler Umlauf Pe-Sj-Gb-Le	3 Tage
Tuina 4	<b>Grundbehandlungen Teil 2</b> Grundbehandlungsabläufe für den Bauchraum, Arme & Beine (Obstipation, Diarrhö, Dysmenorrhö, Schulter-Arm-Syndrom); das Bi –Syndrom; Lokalisation und Wirkung der wichtigsten somatischen Akupunkturpunkte zum Einsatz bei vielfältigen Erkrankungen; Einführung in die Schröpfmassage und die Moxibustion	3 Tage
Tuina 5	<b>Praxisintensivtag &amp; Prüfung</b> Patientenbefragung nach Bagang & Meridiane, Praktische Umsetzung, Wiederholung, Prüfung	3 Tage
Tuina	<b>Peergruppe</b> wird von den Teilnehmern eigenverantwortlich organisiert.	2 Tage
Tuina	<b>Einzelsitzungen:</b> 2 x 10 dokumentierte Behandlungen durchführen	



## Fachrichtung: Qi Gong

<b>Qi Gong 1</b>	<b>Grundlagen &amp; Bewegtes Qi Gong 1</b> Theorie des Qigong; Einführung Stand; Dantien; Erlernen der 15 Ausdrucksformen (bewegte Qi Gong Form – Donggong-), medizinisches Qi Gong; Ausdehnung und Ladung der Energieräume (Dantien, Chakren)	3 Tage
<b>Qi Gong 2</b>	<b>Bewegtes Qi Gong 2</b> Lockerungsübungen; Übungen zur Stärkung der Sehnen; Zweiter Teil 15 Ausdrucksformen (15 ADF): Vertiefung der Qi Gong Grundlagen: stabiler Reiterstand, Haltung, Bewegung, Atmung, Zentrierung, Dantien Strukturübungen, Haltungsprinzipien, Atmung	3 Tage
<b>Qi Gong 3</b>	<b>Bewegtes Qi Gong 3 „Vertiefung“</b> Vertiefung 15 ADF 1: Spiralisierung, Energetik, Meridiane, Wirkung, Besonderheiten etc. Vertiefungsstufen: Yin/Yang-, Struktur-, Spiral- und Energieform; Therapeutische Wirkung; Erkennen energetischer Dysbalancen anhand der Haltung und Bewegung	3 Tage
<b>Qi Gong 4</b>	<b>Bewegtes Qi Gong 4 „Vertiefung“</b> Vertiefung 15 ADF 2: Spiralisierung, Energetik, Meridiane, Wirkung etc. Energiewahrnehmung (Meridiane, Organe, Zentren, universelle Quellen); Strukturübungen/Drucktests; Yi; Bewusstsein; 15 ADF im freien Ablauf; Öffnen und schließen, Steigen und Sinken; Wu Wei im bewegten Qi Gong	3 Tage
<b>Qi Gong 5</b>	<b>Stilles Qi Gong 1</b> Stilles Qigong: Heilende Laute; Kl. Energiekreislauf; Organ Flow; Innere Lächeln; Shen Gong; Regulierung des Energieflusses durch gezielte, sanfte Korrekturen; Anatomische und energetische Wechselwirkungen; Spirituelle und philosophische Aspekte; Verbindung kosmischer und universeller Energien mit den Körperenergien etc.	3 Tage
<b>Qi Gong 6</b>	<b>Bewegtes &amp; Stilles Qigong</b> Ba duan jin: Anwendung, Wirkung, Strukturform, Sehnenübungen; Zielgruppengerechte Anwendung: Stilles Qigong Teil 2, Philosophie, Methodik/Didaktik; Meditation; Übungen zur Stärkung des Nieren Qi; Bedeutung der Stille; Wu Wei; Präsenzübungen; Die Grundübungen des stillen Qi Gong dienen zur Reinigung und Harmonisierung der Organenergien	3 Tage
<b>Qi Gong 7</b>	<b>Wiederholung, Vertiefung &amp; Prüfung:</b> Praktische & mündliche Prüfung; Vorführen der Qi Gong Formen; schriftliche TCM Basic	3 Tage
<b>Qi Gong 8</b>	<b>Hospitation/Assistenz</b> Hospitationen dienen dazu einen Blick auf den Unterricht zu werfen, ohne in der Rolle des Schülers oder Lehrers zu sein. Die Hospitationen können im Rahmen einer darauffolgenden Ausbildungsgruppe am Shen Men Institut sein oder aber bei einem lokalen Qigong Lehrer, der die Hospitation bescheinigt.	3 Tage



## Fachrichtung: Diätetik

<b>Diätetik 1</b>	<b>„Stärkung der Mitte“ Teil 1:</b> Einführung in die 5 Elemente Ernährung; Grundprinzipien der 5 Elemente Ernährung: Energetik und thermische Wirkung von Nahrungsmitteln; 5 Geschmäcker und Wirkrichtung; Klassifizierung von Lebensmitteln; 3 Erwärmer-Modell und Bedeutung der Mitte speziell in der Diätetik; Qi & Yang Mangel-Muster der Milz und der Niere: Diagnostik, Ernährungsprinzipien, und die wichtigsten für diese Indikationen benötigten Nahrungsmittel	3 Tage
<b>Diätetik 2</b>	<b>„Stärkung der Mitte“ Teil 2:</b> Blut und Yin Mangel Muster von Magen, Leber, Herz und Niere: Diagnostik, Ernährungsprinzipien und die wichtigsten für diese Indikationen benötigten Nahrungsmittel; Ernährungsprinzipien bei gleichzeitigem Yin –sowie Yang-Mangelmustern Leber-Qi und Blut Stagnationen: Diagnostik, Ernährungsprinzipien und die wichtigsten für diese Indikation benötigten Nahrungsmittel	3 Tage
<b>Diätetik 3</b>	<b>„Stärkung der Mitte“ Teil 3 &amp; Prüfung</b> Feuchtigkeit und Schleim—Muster: Diagnostik, Ernährungsprinzipien; Nahrungsmittlempfehlungen zur Prävention und bei krankheitsauslösenden Substanzen; Yangisierende und Yinisierende Kochmethoden; Praxis der Bekömmlichkeit und Verdauungshilfen; Erarbeitung von Ernährungsempfehlungen anhand von Fallbeispielen; Ablauf einer präventiven Ernährungsberatung; Zwischen- & Abschlussprüfung	3 Tage
<b>Gesamt</b>	<b>20 Präsenzmodule</b>	<b>56 Tage</b>