



18
Fortbildungs-
punkte

Shen Men Sommerakademie 08.-11.8.22

Die Atmung im Qigong

Wie man mit der Atmung das Qi mehrt und den Geist beruhigt

Im Mittelpunkt des diesjährigen Qigong Workshops der Sommerakademie steht die **Atmung**. Nachdem immer wieder Fragen zur Atmung gestellt werden, und wir uns in den Grundausbildungen auf die grundlegenden Atemtechniken fokussieren, möchte ich die Sommerakademie dafür nutzen verschiedenen Atemmethoden und deren Funktion ausführlicher und vertiefender zu behandeln.

Wir werden in diesem Workshop die Grundlagen der Atemmechanik, der Atemphysiologie und der Energetik der Atmung besprechen. Anhand praktischer Übungen kannst du die Wirkungen auf den Energiefluss erfahren, erlebst welche Atemmethode für spezifische Erkrankungen geeignet ist und wie sie auf den Geist wirken. Die Atemtechniken werden dann auch auf die 15 ADF und stille Qigong Übungen übertragen, so dass du auch hierfür eine direkte Anwendung hast.

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

Datum: 08.-09.08.2022 **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 2022

Die Atmung im Qigong TCM & Stärken des Yang

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 08.-11.8.22

TCM – Stärkung des Yang Bedeutung, Krankheiten und Therapie des Yang

In diesem Jahr widmen wir uns ganz dem Thema des „Yangs“. Eine Schwäche des Yangs ist aus differenzialdiagnostischer Sicht für viele Krankheitsbilder wie Herzrhythmusstörungen, Rückenschmerzen, Depressionen, Schilddrüsenstörungen, Prostatahyperplasie, Myome etc. verantwortlich. Aber auch für die Resilienz, das Immunsystem, zur Prävention und fürs „healthy aging“ ist ein gutes Yang Qi bedeutend.

Um eine adäquate Anwendung oder Therapie hierfür zu entwickeln ist es wichtig das Wesen des Yang zu verstehen und seine Ausdrucksformen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebenen zu kennen. Deshalb schauen wir uns in diesem Seminar sehr genau an, wie wir einen Yang Mangel feststellen können und welche Möglichkeiten wir haben, um das Yang im Körper zu stärken. Es geht nämlich nicht nur darum, irgendwie Wärme zu implementieren, sondern auch zu erkennen, wo das Yang fehlt und wie es genau dort hinkommt. 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!!**

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

Datum: 10.- 11.8.2022

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 2022

Die Atmung im Qigong **TCM & Stärken des Yang**

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.