

AUTHENTISCHES MEDIZINISCHES QIGONG

**MaximumEffect-Wochenende 14./15. Januar 2017
mit optionalen Anschlusskursen ab 18. Januar 2017**

**Winterübungen für das Nierensystem/Immunsystem
aus der Sicht der TCM und des QiGong**

Jahreszeiten sind in der TCM von großer Bedeutung - traditionell werden je nach Jahreszeit bestimmte Qigong-Übungen geübt, anders „ernährt“ und anders „verhalten“. Der Körper, aber auch der Geist sind schließlich auch in einer anderen Verfassung und haben speziellen Bedarf und spezifische körperliche und psychische Beschwerden treten auf.

Der Winter wird in der Chinesischen Medizin, als die Zeit des „Speicherns“ betrachtet - der Bewahrung unserer Kräfte und einer Vorbereitung auf das Frühjahr. Das Nierensystem gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als wesentlich für die Gesunderhaltung unseres Herzens, unseres Immunsystems, im weitesten Sinn unsere Lebenskraft und Vitalität. Unter anderem wird typischen Frühjahrs-Beschwerden, wie z. B. Heuschnupfen vorgebeugt. In China werden so mit großem Erfolg folgende Erkrankungen behandelt:

- Erkältungsanfälligkeit, Immunsystemstörungen
- Krebserkrankungen
- Chronische Rückenbeschwerden
- Gelenkerkrankungen, Arthrose
- Knochenerkrankungen
- Nierenerkrankungen, häufige Harnwegsinfekte, Blasenschwäche
- Ödeme
- Sexuelle Schwäche (bis hin zu Impotenz)
- Unfruchtbarkeit
- Gynäkologische Erkrankungen
- Nervensystemerkrankungen, Trigeminus-Neuralgien
- Tinnitus
- Ohrerkrankungen
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Angstzustände jeder Art

Kursinhalt:

- Übungen, um mit den Herausforderungen des Winters besser zurechtzukommen und Beschwerden im Frühjahr vorzubeugen
- Anleitungen für das Üben zuhause
- Was bedeutet der Winter für den Menschen (Theorie)
- Ernährung im Winter (Theorie)
- Verhalten im Winter (Theorie)

Lernen Sie die heilsame Wirkung der original chinesischen Küche kennen und hören Sie, aus dem „Klassiker des gelben Kaisers“, was Sie zu dieser Jahreszeit beachten sollten.

Mit ausgesuchten medizinischen QiGong-Übungen gehen wir speziell auf das im Winter besonders angesprochene Nierensystem und typische Beschwerden dieser Jahreszeit ein. Wir sammeln viel Qi an und können so die sogenannten Meridiane „reinigen“. Anfänger lernen auf diese Art am besten die wohltuende Wirkung von QiGong kennen.

Aus dem Basiswerk der TCM, dem „Klassiker des gelben Kaisers“, erfahren wir, was es insbesondere hinsichtlich Verhaltensweise und Ernährung in der Winterzeit zu beachten gibt.

Traditionell wird in China dem Thema Ernährung ein hoher Stellenwert bezüglich Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit eingeräumt. Wir sprechen daher darüber, welche Lebensmittel zu dieser Zeit zu meiden sind und andererseits welche uns dabei unterstützen.

Zwischen den Übungen werden chinesische Tees und Snacks verkostet.

Wochenendworkshop mit Yamin Schulz-Spahr

- Kurszeiten:** Samstag, 14. Januar 2017, 13.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 15. Januar 2017, 10.00 – 14.00 Uhr
- Optional:** Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Yamin Schulz-Spahr 120 € / 60 min, Terminvereinbarung bitte vorab.
- Kursort:** St. Klara-Rain 1, 6370 Stans
- Gebühr Wochenendworkshop:** 350 €, (mit Guthabenmodell 330 €) bar im Kurs
- Vorkenntnisse:** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
- Anmeldung und Infos:** Manuela Ming
079 821 43 44 info@qigong-auszeit.ch

Kursleitung:

- Yamin Schulz-Spahr, Jahrgang 1960
- Leiterin der Akademie für TaiJi-QiGong und Medizinisches QiGong
- Diplomierte Lehrerin für Authentisches Medizinisches QiGong und TaiJi-QiGong
- Erst-Beruf Physikerin-8 Jahre Raumfahrtindustrie, internationale Projekte.

Mehrjährige Vollzeit-Ausbildung als Schülerin und enge Mitarbeiterin eines chinesischen QiGong- und TaiJi-Großmeisters und Arztes, dessen Familie in China in langer Tradition große Meister ausbildet. Nach strengen Prüfungen erhält sie Anfang 2002 die Erlaubnis, diese ursprünglich geheimen Übungstechniken weiterzugeben.

Ungewöhnlich großer Wissensschatz durch langjähriges Studium der Buddhistischen Psychologie, des Taoismus, des Tibetischen Buddhismus und des Zen bei verschiedenen berühmten Großmeistern. Ihre Spezialität ist es, Menschen diskret und urteilsfrei durch schwierige Lebenssituationen zu begleiten. In diesem Zusammenhang wird sie seit vielen Jahren auch von Top-Executives und Prominenten aus verschiedensten Bereichen aufgesucht.

Humorvoll und unverkrampft macht sie den Teilnehmern auch schwierige Zusammenhänge auf einfache Weise verständlich. Es gelingt ihr, mit ihrer motivierenden Art auf Jedermanns individuelle Herausforderungen einzugehen, wodurch die Teilnehmer schnell den Erfolg erlangen, den sie sich wünschen...

Anschlusskurse

Wie möchten Sie weitermachen? Vormittags, abends? Weiterführende begleitende Kurse mit den am Wochenende gelernten Übungen mit Manuela Ming (Diplom QiGong Lehrerin)

Kurs1:

Kursbeginn:	18. Januar 2017, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurspreis mit Ermäßigung:	In Kombibuchung mit dem Wochenend-Workshop, 9 + 1 gratis für CHF 270 statt CHF 300
Kurspreis ohne Ermässigung:	CHF 300 für ein 10er Abo
Kursort:	Schlosshof 6055 Alpnach Dorf
Vorkenntnisse:	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Kurs2:

Kursbeginn:	19. Januar 2017, 9.00 - 10.30 Uhr
Kurspreis mit Ermäßigung:	In Kombibuchung mit dem Wochenend-Workshop, 9 + 1 gratis für CHF 270 statt CHF 300
Kurspreis ohne Ermässigung:	CHF 300 für ein 10er Abo
Kursort:	6060 Sarnen, Freiteilmattlistrasse 50
Vorkenntnisse:	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich