

Februar  2021

Praktische Einführung in das Buch der Wandlungen (Yijing 易經)

Dr. Dominique Hertzler

20. – 21. Februar 2021

Samstag 10 – 18, Sonntag 9 – 13 Uhr

160 € Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

Das Basisseminar wendet sich an alle Interessierten – mit oder ohne Erfahrungen mit dem Buch der Wandlungen – und bietet eine umfassende Einführung in den Gebrauch des Buches der Wandlungen. Ziel dieses Seminars ist es, den praktischen Umgang mit dem Buch der Wandlungen im Allgemeinen zu erlernen, basierend auf der philosophischen Dimension des Yijing.

Dabei sollen die verschiedenen Techniken zur Befragung des Buches der Wandlungen praktisch erlernt und geübt werden (Schafgarben und Münzen).

Im Mittelpunkt steht dabei, dass jeder Teilnehmer die Befragung intensiv am konkreten Beispiel übt. Denn erst die Kunst der richtigen Fragestellung erlaubt eine korrekte Interpretation der jeweiligen Antwort.

Ausgehend von der symbolischen Ebene, wie sie in den acht Tri- und 64 Hexagrammen zum Ausdruck kommt, werden ferner die verschiedenen Bilder mit ihren vielfältigen Entsprechungen in der Natur und der Welt des Menschen vorgestellt. Anhand der Hexagramm- und Linientexte wie den Kommentaren im Yijing selbst werden wir die philosophische Dimension des Yijing kennen lernen. Wesentlich hierbei ist, dass wir uns auch mit dem chinesischen Originaltext und einzelnen Schriftzeichen beschäftigen, da diese Auseinandersetzung eine ganz wesentliche Voraussetzung für ein tieferes Verständnis des Yijing ist, nicht zuletzt im Hinblick auf die Vielzahl an Übersetzungen des Buches der Wandlungen.

Akupressur & Co. – Hilfe zur Selbsthilfe

Beate Bachus

23. Februar 2021

Dienstag 9 – 12 Uhr

45 € Getränke, Snacks inkl.

In diesem Kurs werden wichtige Akupunkturpunkte gezeigt, die bei häufigen Beschwerden wie z.B. Infektanfälligkeit, Nacken-Schulter-Verspannungen, Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden eine Hilfe sein können, indem Sie diese selbst massieren oder mit anderen Hilfsmitteln, die im Kurs gezeigt werden, bearbeiten. Diese Akupunkturpunkte sind nach den Erfahrungen japanischer Meister sehr effektiv und wirken dann direkt und sofort spürbar, wenn sonst keine gravierenden gesundheitlichen Probleme vorliegen, die den Heilungsverlauf stören. Oft gibt der genaue Schmerzort schon Hinweise auf die Ursache und damit die Behandlung. Wer möchte, darf stichpunktartig sagen, für welche Beschwerden er Punkte lernen möchte. Damit dafür Zeit ist, wird die Teilnehmerzahl bewusst klein gehalten. Bitte bringen Sie sehr bequeme Kleidung (Jogginghose) mit.

März  2021

Chinesische Heilmassage – Tui Na

Tomo Masic

20. – 21. März 2021

Samstag 10 – 18, Sonntag 9 – 13 Uhr

160 € Getränke, Snacks + ein Bio-Mittagessen inkl.

TuiNa ist die chinesische Variante der Heilmassage. Sie umfasst neben einer Vielzahl von Massagetechniken auch Akupressur, chiropraktische Manipulationen sowie passive und aktive Gelenkmobilisation. Sie beruht auf denselben theoretischen und diagnostischen Grundlagen der TCM wie die Akupunktur. Das heißt, bei der Behandlung sind nicht nur die Gewebeanteile des Körpers relevant, sondern

Yuko Fujimoto-Held, Qigong und Taiji-Lehrerin, Tuina- und Shiatsu-Praktikerin, von 1998 bis 2010 Assistenz in der Klinik am Steigerwald, seit 2011 eigene Praxis für Körpertherapie in Mannheim. Zahlreiche Aus- und Fortbildungen in Körper- und Bewegungstherapien. Praxis-schwerpunkt: Fernöstliche Medizin, Philosophie, Lebenskunde und Kultur www.yuko-genki.de

auch die Meridiane als Leitbahnen der Körperenergie. Diese Form der Massage setzt – wie alle anderen Maßnahmen der TCM – eine differenzierte TCM-Diagnose voraus, d. h. die Art der Massage wird auf den jeweiligen Zustand des zu Behandelnden abgestimmt. Der Name Tui Na setzt sich aus den beiden Begriffen Tui = Schieben und Na = Greifen zusammen, die für zwei der zahlreichen verschiedenen Massagetechniken stehen, die uns die chinesische Heilmassage zur Verfügung stellt. Eine TuiNa-Behandlung aktiviert, entspannt, reguliert und mobilisiert Körperfunktionen, lindert oder vertreibt Schmerzen und verbessert die Zirkulation von Blut und den Körperflüssigkeiten. Der Inhalt dieses Wochenendkurses: Diagnostische Grundlagen, Meridianlehre, Überblick über die Behandlungstechniken, Behandlung unspezifischer Beschwerden wie z.B. Verspannungen durch Gesichts- und Ganzkörpermassage. Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Baumwollkleidung und die Bereitschaft zum Massieren und massiert werden mit.

Erkältungen und Kinderkrankheiten mit Akupressur begleiten

für Eltern (auch frischgebackene) und Interessierte

Sandra Schmied

24. März 2021

Mittwoch 15 – 18 Uhr

45 € Getränke, Snacks inkl.

Auch im Westen rücken die Methoden der Chinesischen Medizin immer mehr in den Fokus zur Behandlung und Begleitung von Kinderkrankheiten. Doch was kann ich selbst tun und was sollte ich bei der Anwendung beachten? Kinder besitzen in der Regel ein gutes Reaktionsvermögen, so dass die Wirkung bei Infektionskrankheiten zeitnah sichtbar wird. In diesem Kurs werden die Grundlagen der TCM zum Thema Immunsystem und Infektionskrankheiten besprochen und anschließend ausgiebig gegenseitig geübt. Weiterführend sind bei Interesse Themen wie Frühgeborene, Allergien und Unverträglichkeiten möglich (Dies bitte bei Kursanmeldung mit angeben). Bitte Papier, Stift und bequeme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tomo Masic, B.Sc. Psychologie, Heilpraktiker mit Schwerpunkt TCM, 2. Generation des TaijiDao-Systems nach Großmeister Shen Xijing, 23. Generation der daoistischen Drachentorschule, Schatzmeister der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG), seit 1989 intensive Ausbildung in den chinesischen inneren Künsten in Europa & China. Mehr Infos auf www.drachentorschule.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Ziel, ein Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln und somit Tendenzen der Krankheitsentwicklung entgegenzusteuern, werden in der Klinik am Steigerwald rund ums Jahr Kurse für medizinische Laien angeboten. Der Name für die Rubrik dieser Kurse „Lebenspflege – YangSheng“ wurde aus der chinesischen Medizintradition entlehnt, die schon immer die regelmäßig und mäßig angewandte Prävention als unverzichtbaren Schritt zur Gesunderhaltung begriff. Der Zeitraum für das Programmjahr von Frühling bis Frühling wurde gewählt, um die regenerativen und präventiven Ansätze der chinesischen Medizin, wie sie z.B. in der Klinik am Steigerwald Anwendung finden, zu unterstreichen.

Die Veranstaltungen finden in kleinem Rahmen im Hörsaal oder Bewegungsraum der Klinik statt. Abgerundet werden die Veranstaltungen durch die im Kurspreis inbegriffene Verpflegung.

Ihre Anregungen und Rückmeldungen interessieren uns. Bitte richten Sie diese bei Bedarf an die unter Anmeldeung angegebene Adresse.

Außerdem danken wir dem



Förderverein
Chinesische Medizin
in Deutschland e.V.

für die freundliche Unterstützung und Zusammenarbeit bei der Entwicklung des Kursprogramms.

Mit herzlichem Gruß aus dem Steigerwald



Doris Hofstetter

Fortbildungskoordination

Anmeldung und Geschäftsbedingungen

Für Ihre Anmeldung benötigen wir Ihre vollständige Adresse, Telefonnummer, und – falls Sie uns keinen Scheck zusammen mit Ihrer Anmeldung schicken – Ihre Bankverbindung zur Teilnahme am SEPA-Lastschriftinzugsverfahren. Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an den Veranstalter:

Klinik am Steigerwald
Doris Hofstetter
97447 Gerolzhofen

E-Mail: fortbildung@tcmklinik.de
Fax 09382 / 949-209
www.tcmklinik.de

Sie dürfen uns gerne anrufen, wenn Sie noch Fragen haben: 09382 / 949-233.

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie postwendend nach der Anmeldung. Findet ein Kurs auf Grund einer zu geringen Teilnehmerzahl nicht statt, geben wir Ihnen 10 Tage vorher Bescheid.

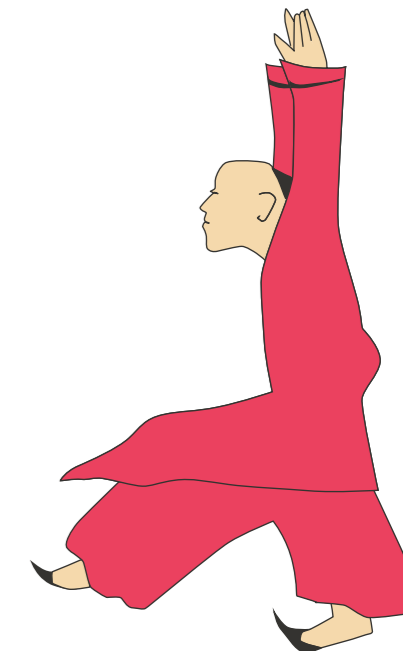
Falls Sie absagen müssen: Bei Stornos, die innerhalb von neun Tagen vor Kursbeginn erfolgen, werden Ihnen die Kosten in voller Höhe in Rechnung gestellt, vielleicht können Sie uns einen Ersatzteilnehmenden nennen? Terminänderungen oder die Absage der Veranstaltung auf Grund von höherer Gewalt behält sich der Veranstalter unter Ausschluss von Schadensersatzforderungen vor. Sie werden in diesem Fall so bald als möglich informiert. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit Kostennachweis. Unter Vorlage dieser Bestätigung können Sie gegebenenfalls (je nach Krankenkassenregelung) eine Erstattung der Seminarkosten im Rahmen der Präventionsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen beantragen.



Kurse

in der Klinik am Steigerwald

von Frühling **2021**
bis Frühling **2022**



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Anmeldung

bitte per Post senden oder faxen Sie diese an:

Doris Hofstetter
Klinik am Steigerwald,
97447 Gerolzhofen

FAX 09382 / 949-209

Kursname
Kursbeginn
Kursname
Kursbeginn
Ich nehme teil (Name)
Straße
Ort, PLZ
Telefon
E-mail
<input type="checkbox"/> Ich bin, bis auf schriftlichen Widerruf, damit einverstanden, dass meine Daten zu Zwecken der Kursorganisation und für Informationen über weitere Kurse gespeichert werden. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.
Datum, Unterschrift

Mit dem Einzug der Kursgebühren nach Beendigung des Kurses bin ich einverstanden.

Meine Bankverbindung lautet:

BIC
IBAN
Konto/Kontoinhaber
Ort, Datum, Unterschrift

April 2021

Akupressur & Co. – Hilfe zur Selbsthilfe

Beate Bachus

20. April 2021

Dienstag 9 – 12 Uhr

45 € Getränke + Snacks inkl.

Kursbeschreibung s. Februar 2021

Juni 2021

Waldbaden im Sommerwald „SHINRINYOKU“ mit Meditation und Pranayama

Dr. Ruth Maria Thomsen und Matthias Werner

12. – 13. Juni 2021

Samstag 9 – 19 Uhr, Sonntag 7 – 11 Uhr

160 € Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

Waldbaden (SHINRINYOKU) kommt aus Japan. Beim Waldbaden bewegt man sich achtsam und still in einer Gruppe durch ein Waldgebiet. In unserer Praxis haben wir das klassische Waldbaden an unsere westliche Welt mit Meditationen, Klangmeditationen und seit Corona auch verstärkt mit Pranayama (yogischen Atemübungen) verknüpft. Waldbaden wurde in den 80er Jahren in Tokio entwickelt. Es ging ursprünglich nur darum, die angespannten Großstädter vor die Tore Tokios hinaus in die Natur zu befördern. Davor gab es das Wort SHINRINYOKU in Japan nicht. Während SHIN (Wald) auch in Japan tatsächlich jenen uns als Bild erscheinenden dichten, grünen Wald beschreibt,

hat RIN (Wäldchen) eine etwas andere Bedeutung. Ein RIN ist im Grunde ein mit jungen Bäumen belebter, offener Naturraum. Im SHIN ist es dunkel und geheimnisvoll. Im RIN ist es lichtdurchflutet, hellgrün und fröhlich. Und YOKU (Badehaus) bedeutet eintauchen um darin zu verweilen.

Wir haben SHINRINYOKU an die westlichen Gegebenheiten angepasst, an unsere Wälder, unsere Naturräume, unsere Körper und Gewohnheiten und auch etwas an unseren Geist, ohne dabei die Quintessenz zu verlieren.

Wann immer es möglich ist gehen wir barfuß. Und so wie das stille, meditative Bad in der heißen Quelle eines Badehauses Körper und Geist in gleichem Maße entspannt und erfrischt, so kommen beim achtsamen Durchwandern und Verweilen im Wald Körper und Geist nach und nach in eine große, stille Zufriedenheit.

Waldbaden kann jeder – und bei jedem bewirkt es etwas Gutes.

Bitte bringen Sie für die Zeit im Wald bequeme Kleidung Ihrer Wahl und Flip-Flops zum abwechselnden Barfußlaufen mit. Für die Zeit im Kursraum mit Pranayama und Klangmeditation (großer Gong) bietet sich eine Decke, ein Meditationskissen und eine Yogamatte an. Genauso gut können sie aber auch auf einem Stuhl sitzend teilnehmen. Alles ist gut.
www.waldbaden-meditation.de

Lebendiges Gehen: GuoLin QiGong

Yuko Fujimoto-Held

19. Juni 2021

Samstag 10 – 18 Uhr, Einführung

20. Juni 2021

Sonntag 10 – 18 Uhr, Vertiefung

Die Kurstage können einzeln gebucht werden, jeweils 95 € Getränke, Snacks und ein Bio-Mittagessen inkl.

Das Übungssystem des GuoLin-QiGongs enthält eine dynamische Form, die vorwiegend im Gehen durchgeführt wird. Dabei werden die Handhaltung, die Schritte und eine spezielle

Dr. Ruth Maria Thomsen, Biologin und Yogalehrerin, wohnte, lebte und arbeitete mehr als ein Jahrzehnt lang im subtropischen Regenwald Japans in einem ZEN-Tempel der Soto-Schule. Promotion an der Kyoto-Universität, Postdoc am MPI in Leipzig, Dozentin an der Universität Leipzig. Im Jahr 2012 Wechsel in die Wirtschaft. Sie ist zuständig für Konzeption und Durchführung der Waldbaden-Kurse im Yogazentrum Friedrichshagen.

Atemtechnik, die sogenannte Windatmung, entsprechend der persönlichen Kondition und des Gesundheitszustandes des Körpers des Übenden individuell integriert.

In China ist diese QiGong Form sehr populär, weil sie als begleitende Übung bei der Therapie von Krebserkrankungen gute und effektive Wirkungen zeigt und natürlich auch präventiv eingesetzt wird.

Das GuoLin-Gehen wird sowohl im Hörsaal der Klinik als auch bei gutem Wetter selbstverständlich im Wald und auf den Wiesen der Umgebung eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Kurs am Samstag lernen Sie die GuoLin QiGong-Theorie und Basisübungen kennen und erfahren die Wirkung durch ständiges Üben.

Die Themen für den Kurs am Sonntag sind: Die Wiederholung der Basisübungen, Erfahrungsaustausch, weitere Übungen, wie z.B. verschiedene „Schritte“ und eine meditative Übung: „Heben – Senken – Öffnen – Schließen“.

September 2021

Neidan Gong – Innere Alchemie

Aktivierung der inneren und der Sinnesorgane

Tomo Masic

18. – 19. September 2021

Samstag 10 – 18, Sonntag 9 – 13 Uhr

160 € Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

Neidan Gong ist der traditionelle Weg der persönlichen Kultivierung und Heilung von Körper, Geist und Seele, wie er von daoistischen Einsiedlern und Mönchen praktiziert wird. „Neidan“ bedeutet im Chinesischen „Inneres Elixier“ und bezieht sich auf die Energie, die durch einen Prozess gewonnen wird, der in Europa im Allgemeinen als Innere Alchemie bezeichnet wird.

Matthias Werner, staatlich anerkannter Erzieher, langjähriger Hatha-Yoga- und Meditationslehrer, Ausbilder für Yogalehrer für The Yoga Bridge, anerkannter Bildungsträger. Er leitet das Yogazentrum Friedrichshagen seit 15 Jahren. Alle Kurse von Matthias Werner sind krankenkassenzertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention.

Alle unsere körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Probleme entstehen nach der Lehre der Inneren Alchemie dadurch, dass wir uns von unserem eigentlichen Wesen als Mensch, unserer wahren Wesensnatur, entfremdet haben. Das höchste Ziel der Inneren Alchemie ist dementsprechend die Rückkehr zu unserer wahren Wesensnatur. Dies wird auch als Rückkehr zum Ursprung bezeichnet und ist mit der Erlangung des Dao gleichbedeutend. Dies ist nach daoistischer Auffassung der Schlüssel zur Erweckung der in uns ruhenden geistig-seelisch-körperlichen Potentiale. Der Zugang zu unserer wahren Wesensnatur wird möglich, wenn der Übende Körper, Geist und Seele in Einklang untereinander und mit der Natur bringen kann und die so genannten „drei Schätze“ Jing (Essenz/Vitalität), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) wieder zu einer harmonischen Einheit verbunden werden. Diesen Zustand bezeichnet man auch als die Erlangung des „Inneren Elixiers“, was dem Neidan Gong seinen Namen gegeben hat.

Dieser Kurs versteht sich als Einführung in das Neidan Gong und soll auf der einen Seite einen Überblick über diesen Weg geben, den Teilnehmern aber auf der anderen Seite konkretes Wissen und praktische Methoden für die Anwendung zu Hause an die Hand geben. Wir werden folgende Themen behandeln: Theoretische Grundlagen, Zusammenstellung von zentralen Übungen zum Regulieren der Psyche und des Körpers um seine Gesundheit zu stärken.

Waldbaden im Herbstwald „SHINRINYOKU“ mit Meditation und Pranayama

Dr. Ruth Maria Thomsen und Matthias Werner

25. - 26. September 2021

Samstag 9 – 19 Uhr, Sonntag 7 – 11 Uhr

160 € Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

Beim Waldbaden bewegt man sich achtsam...

Kursbeschreibung siehe Juni 2021.

November 2021

Ruheinseln im Alltag schaffen – Meditieren für Einsteiger

Sandra Schmied

3. November 2021

Mittwoch 15 – 18 Uhr

45 € Getränke, Snacks inkl.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die schon immer ausprobieren wollten, wie Meditation funktioniert. Es werden verschiedene Techniken wie z.B. Sitz und Gehmeditation in kurzen Einheiten angeleitet. Dabei kann die eigene Haltung zu sich selbst erforscht und eine wertschätzende Begegnung erfolgen. Dies ist insbesondere bei Schmerzkrankungen und körperlicher Beeinträchtigung hilfreich, aber auch, um mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen, achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten, achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter, achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Akupressur & Co. – Hilfe zur Selbsthilfe

Beate Bachus

23. November 2021

Dienstag 9 – 12 Uhr

45 € Getränke + Snacks inkl.

Kursbeschreibung siehe Februar 2021

März 2022

Chinesische Heilmassage – TUI NA

Tomo Masic

19. – 20. März 2022

Samstag 10 – 18, Sonntag 9 – 13 Uhr

160 € Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

Kursbeschreibung siehe März 2021.