

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

20.04.2024 - 17.01.2025

136 UE

TCM Grundlagen

Präsenz

Lehrgang

Webinar & E-Learning



Leitung Krassnig, Katharina
HongLi Li
Hongying Li
Baustädter, Verena

AUSGEBUCHT! Für Plätze auf der Warteliste kontaktieren Sie bitte unser Büro unter office@wstcm.at.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen und "Werkzeuge" der TCM erlernen möchten, um die eigene Gesundheit und die Gesundheit ihrer Angehörigen zu erhalten bzw. rasch präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung ergreifen zu können.

TCM ist ein ganzheitliches Medizinsystem, das sowohl präventiv als auch kurativ angewendet wird. Das Ziel von Yang Sheng ist es, die gesunde Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Die therapeutischen Verfahren der TCM (die "5 Säulen") sind die Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Ernährungslehre, Massagetechniken wie Tuina Anmo sowie Bewegungslehren z.B. Qigong oder Tai Qi.

Inhaltlich werden die speziell für Prävention ausgewählten Grundlagen der TCM unterrichtet. Darauf aufbauend werden die für Yang Sheng wichtigen Bereiche Ernährungs- und Kräuterberatung, Schröpfen, Moxa, Akupressur und Qi Gong im

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Hinblick auf Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe in diesem Lehrgang gezeigt und weitergegeben.

Impressionen (Video) vom letzten Kurs finden Sie hier: [Deutsch](#) und [Chinesisch](#)

Information und Auskunft auf Deutsch:

WSTCM - Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin / Tel: +43-(0)2252-206999

office@wstcm.at

Information und Auskunft auf Chinesisch:

HONGAI Institut für TCM und Präventivmedizin / Tel: +43 6606862020 / E-Mail : Hongaitcm@outlook.com

Kooperationen



Zielgruppe

alle Interessierten

Vereins- Mitglieder der WSTCM und von Hongai- Institut erhalten den Mitgliederrabatt von 10%

Lehrziele

Lernergebnisse:

- sie haben die notwendigen Grundlagen der Theorie und Diagnostik der TCM gelernt
- sie kennen die wichtigsten Meridiane und Akupunkturpunkte für Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999
office@wstcm.at

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

- sie kennen wichtige, einfach anwendbare Yang Sheng-Strategien und Methoden aus den Bereichen Ernährung, Kräuter westlich und chinesisch, Akupressur, Gua Sha, Schröpfen und Moxa.
- sie lernen die TCM-Hausapotheke/Hausmittel kennen
- sie können eine fundierte Beratung und Anleitung über Yang Sheng Methoden geben
- sie können als Assistenz in einer TCM-Fachpraxis tätig sein
- sie können das Gelernte sofort zur Gesunderhaltung für sich und Ihre engere und weitere Familie nutzen

Durchführung

Der Lehrgang Yang Sheng umfasst 6 Teile. Zu jedem Teil gehört ein vorbereitendes E-Learning mit Videos und anderen Materialien (3 UE), der Präsenzunterricht (16 UE) und das nachbereitende Webinar (3 UE). Der gesamte Lehrgang mit Abschluss Diplom umfasst 132 UE. Die einzelnen Teile umfassen neben Theorie Unterricht auch immer praktische Beispiele, die Sie sofort nachvollziehen und anwenden können. Zwei erfahrene Referentinnen werden durchgehend gemeinsam unterrichten. Bei Bedarf wird auf chinesisch oder deutsch übersetzt.

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

1. Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

In diesem Lehrgang erhalten sie eine kompakte fundierte Information „aus erster Hand“ zu Yang Sheng Strategien. Der Unterricht ist sehr praxisbezogen und vermittelt neben TCM- Wissen auch einen Einblick in die gelebte TCM im heutigen China.

KN 1110

Lerntyp	UE
Webinar	18
E-Learning	18
Präsenz	96

1.1. Teil 1, Theorie und Praxis der TCM, Grundlagen von Yang Sheng

Vortragende HongLi Li
Hongying Li
Krassnig, Katharina
Baustädter, Verena

Verfügbare Termine

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

0 UE	Webinar / Online Einführungsabend	11. Apr. 2024, 19:00 - 20:00
	Einführungsveranstaltung:	HongLi Li Li, Hongying Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Online - zoom
	- Vorstellung der Vortragenden - Abklären organisatorischer Fragen	
3 UE	E-Learning / EL1, Einführung, Grundlagen	
	Kursmaterialien und Videos zur Vorbereitung auf das Wochenende	
16 UE	Präsenz / P1 Grundlagen für Yang Sheng	20. Apr. 2024, 09:00 - 18:30 21. Apr. 2024, 09:00 - 13:00 Verein LOK - Kandlgasse, Wien
	Yin und Yang, 5 Elemente, die Organuhr, die 5 Substanzen (Qi, Blut, Flüssigkeiten Essenz und Geist), Einführung in die Zungendiagnostik- praktische Beispiele	
3 UE	Webinar / W1	15. Mai 2024, 19:00 - 21:30
	Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele	

1.2. Teil 2, Theorie und Praxis der Elemente Metall und Erde, Yang Sheng Praxis

Verfügbare Termine

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999
office@wstcm.at

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

3 UE	E-Learning / EL 2	
	Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den Präsenzunterricht	
16 UE	Präsenz / P2 TCM Grundlagen, Yang Sheng in der Praxis	8. Juni 2024, 09:00 - 18:30 9. Juni 2024, 09:00 - 13:00 HongLi Li Hongying Li Ramin Nikzad Verein LOK - Kandlgasse, Wien
	Innere und äußere Krankmachende (pathogene) Faktoren. Die Elemente Metall und Erde, Charakteristika, Meridiane, Akupressur Punkte, Ernährungsratschläge, Einführung in die Pulsdiagnostik	
3 UE	Webinar / W2	
	Vertiefung, Anwendungsbeispiele	19. Juni 2024, 19:00 - 21:30

1.3. Teil 3, Theorie und Praxis der Elemente Wasser und Feuer

Verfügbare Termine

3 UE	E-Learning / EL 3	
	Videos und Materialien zur Vorbereitung auf Präsenztermin	

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Verfügbare Termine

16 UE

Präsenz / P3 Grundlagen und Methoden

Die Elemente Wasser und Feuer, Charakteristika, Meridiane,
Wichtige Störungsmuster der 5 Substanzen (Qi, Blut,
Flüssigkeiten Essenz und Geist), Shen Störungen (geistig-
seelische Beeinträchtigungen), Akupressur Punkte,
Ernährungsratschläge

7. Sep 2024, 09:00 - 18:30

8. Sep 2024, 09:00 - 13:00

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)
[Wien](#)

3 UE

Webinar / W3

Im Webinar wird das Gelernte vertieft, eigene Erfahrungen und
Anwendungsbeispiele ausgetauscht

11. Sep 2024, 19:00 - 21:30

1.4. Teil 4, Theorie und Praxis des Elementes Holz; Gua Sha, Moxa, Schröpfen

Verfügbare Termine

3 UE

E-Learning / EL 4

Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den
Präsenzunterricht

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Verfügbare Termine

16 UE

Präsenz / P 4 Element Holz, Gua Sha, Moxa und Schröpfen

5. Okt. 2024, 09:00 - 18:30

6. Okt. 2024, 09:00 - 13:00

Grundlagen; Meridiane, das Element Holz, Charakteristika,
Akupressur Punkte, Ernährungsratschläge

[HongLi Li](#)

[Li, Hongying](#)

[Ramin Nikzad](#)

Techniken: Gua Sha, Moxa und Schröpfen, Theorie und
umfangreiche praktische Anwendungen

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

3 UE

Webinar / W4

16. Okt. 2024, 19:00 - 21:30

Vertiefung, Anwendungsbeispiele

1.5. Teil 5, Ernährung nach Yang Sheng und Kochpraxis

Verfügbare Termine

3 UE

E-Learning / EL 5 Ernährung

Videos und Materialien zur Kursvorbereitung

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Verfügbare Termine

16 UE

Präsenz / P5 Ernährung und Kochpraxis

Yang Sheng - Ernährung: TCM-Theorie, Ernährungsratschläge für verschiedene Situationen und Beschwerden wie akute Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Erschöpfung, Unruhe, Schlafstörungen, Kochpraxis

16. Nov. 2024, 09:00 - 18:30

17. Nov. 2024, 09:00 - 13:00

[Humanisierte Arbeitsstätte -
Unik, Wien](#)

3 UE

Webinar / W5

Vertiefung, Anwendungsbeispiele

27. Nov. 2024, 19:00 - 21:30

1.6. Teil 6, Massage und Selbstmassage nach Yang Sheng; die TCM

Hausapotheke

Verfügbare Termine

3 UE

E-Learning / EL 6

Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den Präsenzunterricht

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Verfügbare Termine

16 UE

Präsenz / P6 Yang Sheng-Massage, Hausapotheke nach TCM

Yang Sheng- Massage und Selbstmassage ; TCM-Hausapotheke
/ Hausmittel zur Soforthilfe; Theorie und umfangreiche praktische
Anwendungen

14. Dez. 2024, 09:00 - 18:30

15. Dez. 2024, 09:00 - 13:00

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)
[Wien](#)

3 UE

Webinar / W6

Vertiefung, Anwendungsbeispiele, Prüfungsvorbereitung

8. Jan. 2025, 19:00 - 21:30

Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

2. Diplomprüfung

Lerntyp	UE	KN 1111
Prüfung	4	

2.1. Mündliche & Schriftliche Diplomprüfung

Verfügbare Termine		
4 UE	Prüfung / Diplomprüfung	17. Jan. 2025, 15:00 - 18:00