

# Bildungsangebot-Modul: 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

## Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

0 UE	<b>Webinar</b> / Online Einführungsabend	11. Apr. 2024, 19:00 - 20:00
	Einführungsveranstaltung:	<a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Li, Hongying</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung der Vortragenden</li><li>• Abklären organisatorischer Fragen</li></ul>	
3 UE	<b>E-Learning</b> / EL1, Einführung, Grundlagen	
	Kursmaterialien und Videos zur Vorbereitung auf das Wochenende	
16 UE	<b>Präsenz</b> / P1 Grundlagen für Yang Sheng	20. Apr. 2024, 09:00 - 18:30 21. Apr. 2024, 09:00 - 13:00
	Yin und Yang, 5 Elemente, die Organuhr, die 5 Substanzen (Qi, Blut, Flüssigkeiten Essenz und Geist), Einführung in die Zungendiagnostik- praktische Beispiele	<a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<b>Webinar</b> / 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

## Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

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

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

#### Verfügbare Termine

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

## Bildungsangebot-Modul: 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

## Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Verfügbare Termine

16 UE

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

---

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

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

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

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

[HongLi Li](#)

[Li, Hongying](#)

[Ramin Nikzad](#)

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

3 UE

**Webinar** / W4

---

Vertiefung, Anwendungsbeispiele

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

### 1.5. Teil 5, Ernährung nach Yang Sheng und Kochpraxis

### Verfügbare Termine

3 UE

**E-Learning** / EL 5 Ernährung

---

Videos und Materialien zur Kursvorbereitung

## Bildungsangebot-Modul: 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

# Bildungsangebot-Modul: 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