

TUI NA AN MO (AnQiao)

Ist eine von den fünf bekanntesten Heilmethoden der TCM. Sie hat nicht nur eine glänzende therapeutische Historie, sondern auch einen besonderen Wert zur Förderung/Pflege der Lebenskraft/-energie und Stärkung des inneren Regulierungssystems des eigenen Körpers um krankmachende Störungen zu beseitigen.

Das **Meridianklopfen** ist eine zusammengefasste Selbstheilungsmethode aus Akupunktur, TuiNaAnMo und QiGong der TCM. Es wirkt zur Anregung des Meridiansystems bzw. Stärkung des „Abwehrzauns“, Regulierung der Organsysteme, Harmonisierung und Pflege des Geistes und des Körpers. Dieses Konzept wird von Prof. h.c. Sui, QingBo seit mehr 40 Jahren entwickelt und aufgebaut.

Erklärungen zum theoretischen Konzept, der präventiven und ganzheitlichen Denkweise der TCM, sowie die Umsetzung in den jeweiligen Übungsmethoden werden in der LaoShan Schule gelehrt.

Meridianklopfen 经络健身球



Gesunde Ernährung / Trinken von Wasser in guter Qualität

Der wahre Sinn gesunder/n Ernährung/Trinkens wird auch ein sehr wichtiger Bestandteil der Stärkung und Verwandlung der erworbenen Lebenskraft/-energie, sodass die Nährstoffe und die Abwehrkraft des Menschen ständig ergänzt werden. Dadurch entfaltet sich das eigene Regulierungssystem und harmonisiert die inneren Organsysteme um jegliche Störungen rechtzeitig und umfangreich abwehren und beseitigen zu können. Dafür spielt das Wasser in einer guten Qualität vom Berg/Wald eine wertvolle Rolle zum Wohl/Gesundheitsförderung im Leben.



Ideale Umgebung, Übungsplätze, Seminarräume und Lebenswasser mit vollem Qi nach der FengShui-Lehre



Übernachtungsmöglichkeiten siehe auf unserer Webseite: www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at

Information, Anmeldung und Buchung, sowie Veranstaltungsort:

**Bildungseinrichtung für
Chinesische Medizin & Lebenspflege
Lebenspflege Weg 1
4164 Schwarzenberg a.B., Österreich
info@tcm-lebenspflege.at
www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at**

Ein weiterer Veranstaltungsort des LaoShan Zentrums ist:

Kloster Plankstetten – Benediktinerabtei
Information, Anmeldung und Buchung siehe:
www.kloster-plankstetten.de
info@kloster-plankstetten.de

LAOSHAN  ZENTRUM

QiGong – TaiJi Quan RuJing/Meditation

Erleben – lernen – genießen



**Bildungseinrichtung
für
Chinesische Medizin
und
Lebenspflege® GmbH**



Die Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH befindet sich im Dreiländereck in Schwarzenberg am Böhmerwald (Oberösterreich) und wird vom LaoShan-Zentrum weiter aufgebaut. Es steht für aktive Gesundheitsförderung für alle, die etwas für sich tun möchten, mit oder ohne Vorkenntnisse. Der Grundsatz des angebotenen Programmes ist die **Förderung der Lebenskraft** durch die eigene Initiative. Das bedeutet auch, dass die Selbstheilungsfähigkeit des Menschen sich so entfalten kann.

Beliebte Methoden der TCM sind **QiGong, TaiJiQuan, Meditation, TaiJi Bailong Ball, TuiNaAnMo** und **Meridianklopfen**, sowie die psychische Pflege und die gesunde Ernährung.

Alle Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung, wie Seminar-/Unterrichtsräume, Meditations- und Aufenthaltsräume, Übungshalle sowie Möglichkeiten zum Übernachten, wurden nach dem Grundkonzept der Gesundheitsförderung und Lebenspflege mit hoher Qualität, überwiegend mit Holzelementen neu errichtet. Es wurde eine ideale FengShui Lebensumgebung mit vollem Yang-Qi geschaffen, in der Besucher/innen sowohl professionell als auch zum Zweck der persönlichen Anwendung lernen können. Hier werden aktive Gesundheitsförderung und wohlthuender Urlaub verbunden.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg für eure Gesundheit, Wohlbefinden und das zusammenhängende Fachstudium bei uns.



Du, Hong Lena
QiGong/TaiJiQuan
Meisterin
Geschäftsführerin



Sui, Qingbo
Professor (h.c.)
TCM-Leiter des
LaoShan
Zentrums



Sailer, Martina
QiGong/TaiJiQuan
Lehrerin
Büroleiterin



QiGong (DaoYin) ist ein sehr wichtiger Bestandteil der TCM und Lebenspflege. Dabei wird die Förderung der Lebenskraft /-energie bzw. Gesundheitsförderung als Essenz von der TCM hochgeachtet. Das Grundkonzept QiGong zur Vereinigung von Medizin und Lebenspflege wird vom LaoShan-Zentrum mit ausführlichem und systematischem Lehrmaterial für eine qualifizierte professionelle Fachausbildung bearbeitet und aufgebaut. Die Übungsmethoden sind nach mehr als 40jährigem Unterricht und Praxis für den persönlichen Gebrauch im Alltag und auch als therapeutische Anwendungen im medizinischen Bereich sinnvoll ausgewählt und anpassend reformiert.

RUJING/MEDITATION ein Kerninhalt des QiGong nach der TCM. Dadurch werden sowohl der Geist als auch der Körper in eine beruhigende entsprechende jedoch zentrierende günstige Gesamtlage versetzt, sodass sich das innere Regulierungssystem entfalten kann. Dabei entspricht das Wesen der geistigen Regulierung dem/der RuJing/Meditation.

Sitzende-Meditation (ZuoChan/ZaZen) Geh-Meditation XiXiHu, sehr geeignet zur Praktizierung zu jeder Zeit im Alltag und insbesondere in der Natur wie auf der Wiese, im Wald sowie in einer idealen FengShui-Lage mit Waldumgebung.



Dieses Konzept „QiGong-Meditation“ veranstalten Lena und Qingbo auch im **Kloster Plankstetten - Benediktinerabtei**.



TAIJI bedeutet: der ursprünglichste Ordnungszustand im Universum.

TAIJIQUAN eine harmonische Bewegungskunst von Geist, Körper und Atem nach dem TaiJi-Prinzip aus der chinesischen Kampfkunst. Aufgrund des Sinnes zur Gesundheitsförderung und Lebenspflege ist TaiJiQuan ebenso wie QiGong weltweit bekannt und beliebt. Die Fachausbildung ist, nach der Vereinigung von Medizin und Lebenspflege bzw. der Essenz und den Prinzipien der traditionellen chinesischen Bewegungskünste, lebendig und kreativ ausgearbeitet. Sie umfasst nicht nur die traditionellen und standardisierten, sondern auch kreative Formen und Übungen. Die umfangreichen theoretischen Grundlagen der traditionellen chinesischen Philosophie (TCP), der Medizin (TCM) und der Bewegungskünste (TCB) begleiten die Fachausbildung TaiJiQuan auf einem sublimierten Niveau, sodass sich die eigene Aktivität und kreative Denkweise aus der eigenen körperlichen Erfahrung des Lernens und Übens entwickeln können.



Ausführliche Beschreibungen und das komplette Angebot der Übungsformen sind auf unserer Webseite www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at zu finden.