

QiGong-Meditation/RuJing Gesunde Ernährung nach der TCM/Lebenspflege zur Stärkung des/r YangQi-Abwehrkraft

(09. – 15.11.2025)

Anleitung: Sui, QingBo

Im Bildungszentrum der TCM-Lebenspflege A-Schwarzenberg

„Den Geist bzw. die Lebenskraft/-energie innerlich bewahren und bereichern“

(精神内守正气存内 JīngShénNèiShǒu),

„So können die Erkrankungen unmöglich entstehen.“

(邪不可干病安从来 BìngĀnCóngLái).

„Meditation/Zur Ruhe“ bzw. das innere Bewahren des Geistes nach der TCM/Lebenspflege wird sowohl als ein wichtigster Bestandteil zur Selbstheilung und Gesundheitsförderung als auch die Mitte der TCM/Lebenspflege bezeichnet.

Auf der ersten Seite des klassischen Werkes der TCM/Lebenspflege 《Gelber Kaiser Inneres Werk》 (《黄帝内经》) wird dieses Zusammenwirken von Geist und Körper als eine der bedeutungsvollsten Grundregeln der Gesundheitsförderung und Beseitigung der krankmachenden Faktoren zusammengefasst:

Dieses Konzept der Meditation nach der TCM/Lebenspflege ist vom Bildungszentrum der TCM-Lebenspflege zur Gesundheitsförderung sowie Selbstheilung entwickelt und betrachtet im Wesentlichen den Zusammenhang zwischen Geist, Körper, Gesellschaft und Natur vom menschlichen Wesen aus. Es werden Stille-/Gehmeditation (XiXiHu) sowie QiGong, TaiJiQuan, Meridianklopfen und Selbst-TuiNaAnMo miteinander kombiniert. Die elementaren Kenntnisse der Meridian- und Organlehre werden hierbei durchgeführt.

Der Schwerpunkt in dieser Lehrwoche liegt bei:

Meditation nach der TCM und Gesunde Ernährung zur Stärkung der YangQi-Abwehrkraft

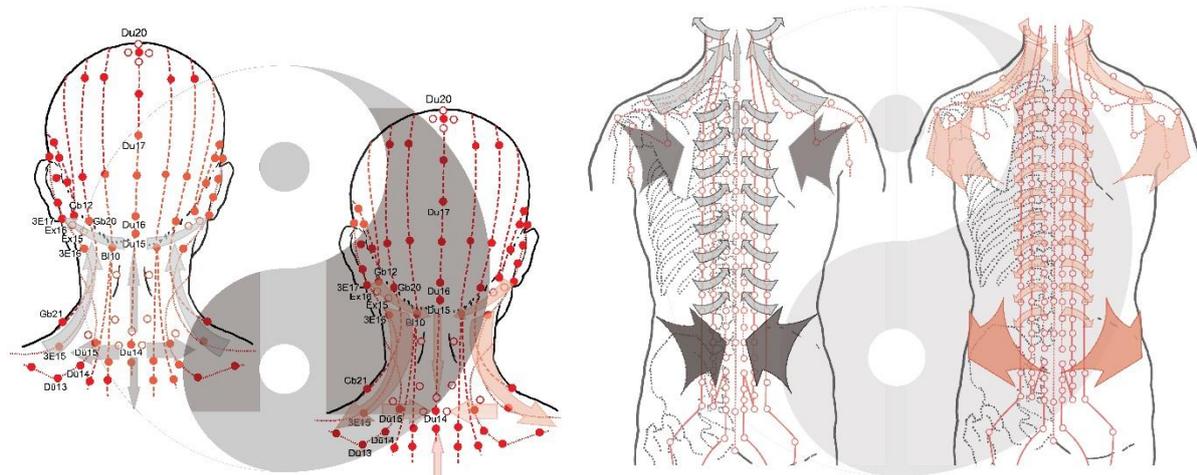
Programm für 09. November – 15. November 2025

(Änderungen vorbehalten)

Seminarleitung: Prof. h.c. Sui Qingbo

Kurze Beschreibung über Meditation/RuJing für Stärkung des YangQi und Abwehrkraft
YangQi nämlich des Yang-Bestandteils der Lebenskraft/-Energie, die Grundlage und treibende Kraft des menschlichen Lebens. YangQi hat wärmende, motivierende und stimulierende Eigenschaften und bestimmt dessen Gesundheit und Vitalität. Wie ist das Sonnenlicht die treibende Kraft aller Dinge in der Welt.

Nach der Meridianlehre befindet sich der große Bereich des Yang auf dem Kopf, dem Rumpf, äußere Seite der Extremitäten, insbesondere auf dem Rücken/Nacken



09.11.2025 Sonntag 18.00 Uhr Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum **Uhrzeit**

Tagesablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 08.30 Uhr	TaiJi QiGong 18 Bewegungen	TaiJi QiGong 18 Bewegungen	TaiJi QiGong 18 Bewegungen	TaiJi QiGong 18 Bewegungen	TaiJi QiGong 18 Bewegungen
10.30 - 11.00 Uhr	Theorie QiGong Meditation und Ernährung	Theorie QiGong Meditation und Ernährung	Theorie QiGong Meditation und Ernährung	Theorie QiGong Meditation und Ernährung	Theorie QiGong Meditation und Ernährung
11.00 - 12.00 Uhr	Geh/Sitz-Meditation	Kochkurs (siehe Programm)	Geh/Sitz-Meditation	Kochkurs (siehe Programm)	Geh/Sitz-Meditation
12.00 - 14.30 Uhr	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause
14.30 - 15.30 Uhr	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben	Kranich QiGong - Inneres Üben
15.30 - 16.30 Uhr	Selbst-TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation	Kochkurs (siehe Programm)	Selbst-TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation	Kochkurs (siehe Programm)	Selbst-TuiNaAnMo - Meridianklopfen - Meditation

15.11.2025 Samstag 07:00-08:00 Uhr Gemeinsames Üben

Weitere Informationen/Anfrage/Anmeldungen:

www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at, www.tcm-lebenspflege.at
gbs@lebenspflege.de, info@tcm-lebenspflege.at