

Modul 2

Therapeutisches Qi Gong und Achtsamkeits-orientierte Persönlichkeitsarbeit (AP)

Inhalte nach 10 Wochenenden gegliedert

Seminar 1:

Der Weg in ein Qi Musters – Wege einer inneren Dynamik, Wege in eine Yin- oder Yang Dynamik, pathogene Faktoren, systemische Praxis zur Dynamik der inneren Organe, Qi Gong Praxis: Organ Qi Gong und inneres Üben / Meditation.

Seminar 2:

Therapeutische Prinzipien, Kriterien der Anwendung:

Bu Fa Xia Fa, Ping Bu Ping Xia: Regulieren, Harmonisieren, Ausgleichen; ernährende und ausleitende Methoden. Die Muster des Nieren-Qi in der Sichtweise der chinesischen Medizin, Therapeutisches Arbeiten zur Stärkung des Nieren-Qi, Achtsamkeitspraxis in Bewegung und in Ruhe.

Seminar 3:

Qi Gong Praxis, Reflexion eigenen Übens, eigene Stärken und Talente, Anregungen und Inputs, die Muster des Herz-Qi in der Sichtweise der chinesischen Medizin, Therapeutisches Arbeiten zur Stärkung des Herz-Qi, Praktische Philosophie: Modelle achtsamkeitsorientierter Selbstreflexion.

Seminar 4:

Therapeutische Prinzipien, Kriterien der Anwendung:

Die Muster des Lungen-Qi in der Sichtweise der chinesischen Medizin

Therapeutisches Arbeiten zur Stärkung des Lungen-Qi,

die Prinzipien ressourcenorientierter Betrachtung / Analyse und Fallbesprechungen,

vom Umgang mit Symptomen und Talenten, Elemente aus Focusing-Therapie (leiborientierte Persönlichkeitsarbeit).

Seminar 5:

Therapeutische Prinzipien, die Muster des Leber-Qi in der Sichtweise der chinesischen Medizin,
Therapeutisches Arbeiten zur Stärkung des Leber-Qi,
Anwendung ressourcenorientierter Betrachtung / Analyse und Fallbesprechungen,
achtsamkeitsorientiertes Arbeiten im Einzel- und Gruppensetting, Elemente philosophischer Beratung.

Seminar 6:

Qi Gong Praxis, Therapeutische Prinzipien, Die Muster des Milzr-Qi in der Sichtweise der
chinesischen Medizin, Therapeutisches Arbeiten zur Stärkung des Milzr-Qi
Praktische Philosophie: Seinsorientierung in Didaktik und Supervision, Faktoren und Sichtweisen
Philosophischer Beratung, Coachingelemente im Einzelsetting.

Seminar 7:

Innehalten und Üben, Inneres Üben / Meditation / Selbstreflexion:
Die Chance des „Inneren“ im Selbstprozess,
Praktische Philosophie: vom Umgang mit „fremden“ Wissen, philosophische und didaktische
Überlegungen.

Seminar 8:

Qi Gong Praxis, Prinzipien daoistischer Meditation, Zhang Zhuang,
Ressourcen stärken – Stress mindern: Achtsamkeitspraxis und Anwendungsmöglichkeiten,
Werte und Ressourcen in ganzheitlicher Gesundheitsförderung.

2 Supervisions- und Übungshalbtage im Verlauf des Lehrgangs

Abschlussstag:

Vorstellung der Arbeiten, Feiern..