



Lebe TCM. – Onlinekurs

Hormone • Stress • Schmerzen

Ganzheitlich verstehen – mit TCM.

■ Morgenroutine

Taoistisches Yang-Qigong

Mo–Fr • 07:30 Uhr • ca. 30 Min.

■ Abendroutine

Taoistisches Yin-Qigong

So–Do • 20:30 Uhr • ca. 30 Min.

Wirkung

Diese sanfte Yang-Qigong-Praxis aktiviert die Meridiane und bringt den Energiefluss (Qi) harmonisch in Schwung. Durch achtsames Klopfen, Dehnen, Reiben und Akupressur werden Körper und Geist liebevoll geweckt.

Gleichzeitig lernen wir, unseren Körper, Geist, unsere Emotionen und unsere innere Welt liebevoll wahrzunehmen, zu spüren und uns von verschiedenen Stressbelastungen zu befreien.

Taoistisches Yang-Qigong unterstützt den Abfluss von Feuchtigkeit („Nässe“), regt den Stoffwechsel an und fördert eine bessere Nährstoffaufnahme sowie Entgiftung. Dabei werden Kopf und innere Organe gleichermaßen in ihrer natürlichen Funktion unterstützt.

So entsteht eine gesunde, vitale Grundlage für den beginnenden Tag.

Wirkung

Diese sanfte Yin-Qigong-Praxis hilft dabei, die Anspannung des Tages, wie den Kampf-Flucht-Modus, loszulassen.

Verspannungen sowie innere Anspannungen wie Unruhe, Ängste, Aufregung und emotionale Blockaden können liebevoll und sanft gelöst werden.

Es ist eine wertvolle Zeit von 30 Minuten am Tag, um uns selbst mit einem herzlichen Lächeln und achtsamer Aufmerksamkeit zuzuwenden – unsere wohlverdiente Belohnung und Ehrung des Tages.

Durch sanftes Schütteln, Dehnen und schwingende Bewegungen lernen wir, unseren Körper und Geist liebevoll zu spüren.

Taoistisches Yin-Qigong fördert einen erholsamen Schlaf und unterstützt die nächtlichen Regenerationsprozesse.

TCM – ganzheitliches Verständnis

Die TCM betrachtet Symptome als Ausdruck eines Ungleichgewichts von Yin (Körpersäfte, Ruhe, Kälte) und Yang (Antriebskraft, Wärme, Aktivität). Dazu gehören unter anderem die Regulation von Feuchtigkeit („Nässe“) sowie das Lösen von Blockaden und Stagnationen auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene.

■ TCM-Praxis zu ausgewählten Gesundheitsthemen (60 Min.)

Kurstermine (wöchentlich): Mo 10:30 Uhr • Mi 16:30 Uhr • Fr 18:00 Uhr

◆ **5 Minuten** – Meditatives Qigong: Ankommen und Entspannen

◆ **40 Minuten** – Vertiefung ausgewählter Gesundheitsthemen

● **5 Minuten – TCM-Verständnis**

Einführung in das Kursthema mit den häufigsten Ursachen und Symptomen aus Sicht der TCM. Einblick in die Krankheitsursachen der TCM durch die sechs äußeren Faktoren (Wind, Nässe-Hitze, Nässe, Kälte, Hitze und Trockenheit) sowie die sechs inneren Faktoren (Wut, Sehnsucht, Grübeln, Trauer, Angst und Kummer).

● **15 Minuten – TCM-Selbstbehandlung & praktische Übungen**

Vorstellung und Anwendung verschiedener TCM-Selbstbehandlungsmethoden wie Selbstakupressur, Moxa, Guasha, Schröpfen, Meridian-Klopfen, Atemübungen, Dehnübungen, Zungengymnastik, Ohrgymnastik und Handgymnastik. Ziel ist es, die Teilnehmer zur Selbstwahrnehmung, Selbstdiagnose und eigenständigen Selbstbehandlung im Alltag anzuleiten.

● **15 Minuten – Fünf-Elemente-Ernährung & TCM-Heilkräuter**

Vorstellung der TCM-Diätetik sowie passender Heilkräuter und Kräutertees zum jeweiligen Beschwerdebild. Ziel ist es, die Nährstoffaufnahme optimal zu unterstützen, den Stoffwechsel zu fördern und die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers zu aktivieren.

● **5 Minuten – Tagesrhythmus für ein gesundes Leben**

Praktische Empfehlungen zur Anpassung des täglichen Lebensrhythmus. Dazu gehören Ernährung, Trinken, Bewegung, Sport, Entspannung und Schlaf, damit Körper, Geist und Seele langfristig energetisch optimal versorgt werden und im Einklang bleiben.

◆ **10 Minuten** – Qigong-Workout: sanftes Krafttraining

◆ **5 Minuten** – Meditatives Qigong: Entspannung und Integration

TCM – Ursprung und Weltbild

Die TCM basiert auf jahrtausendelanger medizinischer Heilerfahrung und Erkenntnissen aus der Psychologie. Sie ist von den Gesetzmäßigkeiten des Kosmos inspiriert und wird dadurch auch durch spirituelle Sichtweisen bereichert.

■ Dienstag – Persönliche Begleitung

Ich beantworte deine individuellen Fragen per E-Mail und begleite dich persönlich.

■ Monats-Spezial (60 Min.)

1× im Monat (Sa/So) – Wunschthema der Mitglieder oder saisonales TCM-Thema.

■ **Wochennewsletter:** Wochenplan • TCM-Kochrezept • TCM-Gesundheitstipps

Jetzt anmelden und 7 Tage kostenlos testen

Lerne den Onlinekurs von Lebe TCM. 7 Tage lang ganz unverbindlich kennen. Danach entscheidest du ganz flexibel, ob du die Mitgliedschaft fortsetzen möchtest.

Monatlich

19,99 €

pro Monat

Jährlich

199,99 €

pro Jahr

Widerrufsrecht, Verlängerung und Kündigung

Das Monats-Abo verlängert sich automatisch um jeweils einen weiteren Monat, sofern es nicht spätestens 24 Stunden vor Ablauf der aktuellen Laufzeit gekündigt wird.

Das Jahres-Abo hat eine Laufzeit von 12 Monaten. Wird es nicht spätestens 1 Monat vor Ablauf der Laufzeit gekündigt, wandelt es sich automatisch in ein Monats-Abo um, das sich anschließend jeweils um einen weiteren Monat verlängert, sofern es nicht fristgerecht gekündigt wird.

Es gilt das gesetzliche 14-tägige Widerrufsrecht.

■ www.lebe-tcm.de • ✉ contact@lebe-tcm.de • ☎ 0174 3531 771

YouTube / Instagram / TikTok: Lebe TCM.

Lebe TCM. – Ganzheitliche Gesundheit nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin.