



LEBE TCM.

TCM & SELBSTFÜHRUNG

TCM-Life-Balance & Vitalität

Deine TCM-Begleitung – Live & Online

Stress · Hormone · Stoffwechsel

Mitgliedschaft

Lebe TCM. Live & Online

TCM-Begleitung mit Motivations- und Coaching-Ansatz. Schritt für Schritt integrierst du gesundheitsfördernde taoistische Weisheiten sowie Selbstheilung aktivierende TCM-Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur, TCM-Diätetik und Qigong in deinen Alltag.

7 Tage kostenlos testen – danach endet automatisch.

MONATLICH

19,99 €

pro Monat

JÄHRLICH

199,99 €

pro Jahr

Morgenroutine

Taoistisches Yang-Qigong

Mo-Fr · 07:30 Uhr · ca. 30 Min.

Aktiviert die Meridiane, fördert den Energiefluss und die natürlichen Entgiftungsprozesse – für einen vitalen, ausgeglichenen Start in den Tag.

Abendroutine

Taoistisches Yin-Qigong

So-Do · 20:30 Uhr · ca. 30 Min.

Löst den Kampf-Flucht-Modus, reguliert Stress, Anspannung und Blockaden sanft – für erholsamen Schlaf und tiefe nächtliche Regeneration.

Wöchentliche TCM-Live-Praxis · Mi. 19:00 Uhr · ca. 60 Min.

- 1 Qigong & Atemübungen
- 2 Meridiandehnung & Klopftechniken
- 3 TCM-Selbstbehandlung, z. B. Akupressur
- 4 Qigong-Workout – sanftes Muskelaufbautraining
- 5 Zeit für Fragen & persönlichen Austausch

Wöchentliche TCM-Tipps & Kursplan per E-Mail.

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.

Lebe TCM. Onlinekurse

Ganzheitliche Selbstführung

Lebe TCM. Selbstführung verbindet das jahrtausendealte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit den modernen Anforderungen einer souveränen, bewussten Lebensführung. Schritt für Schritt wachsen dabei dein ganzheitliches Verständnis und deine innere Klarheit – für einen gesundheitsfördernden Alltag nach den Prinzipien der TCM.

FÜR MITGLIEDER

29,99 €

FÜR NICHTMITGLIEDER

39,99 €

Jeder Onlinekurs konzentriert sich auf ein bestimmtes Beschwerdebild – zum Beispiel innere Unruhe – und ist eigenständig und kompakt, aber nie von den anderen Themen losgelöst: Die TCM betrachtet Gesundheit ganzheitlich, und alle Beschwerden sind miteinander verbunden.

Du brauchst daher keine Vorkenntnisse und kannst jederzeit einsteigen. Mit jeder weiteren, regelmäßigen Teilnahme wächst dein TCM-Wissen ganz natürlich – ebenso wie dein ganzheitliches Verständnis und deine innere Klarheit.

Kursinhalt

- 1 **Manuelle Selbstbehandlung** – Akupressur, Meridianklopfen, -dehnung, Moxibustion, Gua Sha, Schröpfen
- 2 **Qigong, Taiji & Meditation** – Bewegung, Atemregulation, Entspannung
- 3 **TCM-Diätetik** – Fünf-Elemente-Ernährung, TCM-Kräutertee, TCM-Lebensrhythmus
- 4 **Wärme- & Kräuteranwendungen** – Fußbad und Bauch
- 5 **TCM-Zungen- und Meridiancheck** – zur Einschätzung des Qi-Flusses

Ablauf · 75 Minuten

- 1 Meditatives Qigong (Ankommen)
- 2 TCM-Zungen- und Meridiancheck – zur Einschätzung des Qi-Flusses
- 3 Vertiefung des Kursthemas (TCM-Verständnis, Übungen, Ernährung, Kräuter, Tagesrhythmus)
- 4 Qigong-Workout – sanftes Muskelaufbautraining
- 5 Meditatives Qigong (Integration)
- 6 Fragen & persönlicher Austausch

Zwei Termine zur Auswahl: **Donnerstag 19:00–20:15 Uhr** oder **Freitag 10:00–11:15 Uhr**

9 Lebe TCM. Live & Online – Gesundheitsthemen

1 · Stress auf körperlicher, psychischer & seelischer Ebene

Stress, Ängste, innere Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen und Kinderwunsch

2 · Verspannungen & Schmerzen

Kopf, Nacken-, Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen

3 · Frauenheilkunde & Hormone

PMS, Endometriose, Zyklusstörungen, PCOS, Wechseljahre, Kinderwunsch, Brust- und Gebärmuttergesundheit

4 · Immunsystem & Infektanfälligkeit

Geschwächte Abwehr und häufig wiederkehrende Infekte

5 · Stille Entzündungen & Autoimmunerkrankungen

Schilddrüsen-, Haut-, Darm- und Leberbeschwerden

6 · Magen-Darm-Beschwerden & Verdauungsstörungen

Reizmagen und Reizdarm

7 · Stoffwechsel, Übergewicht & Herz-Kreislauf-Gesundheit

Insulinresistenz, erhöhte Cholesterinwerte, Fettleber und Bluthochdruck

8 · Nervensystem

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Kopfschmerzen und Migräne, Schwindel

9 · TCM-Longevity & Potenzial

Harmonischer Umgang mit körperlichen und mentalen Ressourcen für nachhaltige Vitalität im Alter

6 Meridiansysteme

Jeder Onlinekurs vermittelt die Grundlagen der TCM verständlich und praxisnah – basierend auf 6 Meridiansystemen mit 14 Hauptmeridianbahnen sowie 6 äußeren Faktoren (Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Nässe-Hitze, Trockenheit) und 7 inneren Faktoren (Aggression, Depressivität, Grübeln, Angst, Trauer, Sehnsucht und Freude).

1. Leber-Galle

Körper-Psyche-Seele-Balance: sensibel gegenüber Hitze, Trockenheit, Stress und Wut.

2. Milz-Magen

Nährstoff- & Wasserregulation: liebt Wärme, sensibel bei Kälte und Grübeln.

3. Blasen-Dreifacher-Erwärmer

Stoffwechsel- & Nässeregulation: sensibel bei Wind, Kälte und Kummer.

4. Lungen-Darm

Atem- & Immunabwehr-Balance: sensibel gegenüber Kälte, Stress und Traurigkeit.

5. Nieren-Herz

Körpersäfte-Wärme-Balance für Lebenskraft; bei Schwäche Konzentrationsstörungen bis Existenzängste.

6. Du- & Ren-Meridian

Yin-Yang- & Hormonbalance, genährt von Urvertrauen und Geborgenheit.

6 Systeme – ein zusammenhängender Blick auf Körper, Psyche und Seele.

Kontakt

TCM-Life-Balance & Vital

Innere Balance und Vitalität – körperlich, psychisch und seelisch – im Einklang mit deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung, gestärkt durch eine natürliche, ganzheitliche TCM-Lebensführung.

Hast du Fragen oder möchtest du mehr über Lebe TCM. erfahren? Ich freue mich auf deine Nachricht oder deinen Anruf.

www.lebe-tcm.de

contact@lebe-tcm.de · 0174 3531771

YouTube / Instagram / TikTok: Lebe TCM.