

Lebe TCM.

Onlinekurse & Mitgliedschaft

TCM-Life-Balance & Vitalität

Stress · Hormone · Schmerzen · Stoffwechsel

Lebe TCM.

Live & Online begleite ich dich als TCM-Expertin mit langjähriger Praxiserfahrung in Traditioneller Chinesischer Medizin – mit Motivations- und Coachingansatz. Schritt für Schritt integrierst du gesundheitsfördernde taoistische Weisheiten sowie selbstheilungsaktivierende TCM-Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur, TCM-Diätetik und Qigong in deinen Alltag. So kannst du deine gesundheitlichen, persönlichen und beruflichen Ziele mit innerer Balance, nachhaltiger Vitalität und Lebensfreude verfolgen.

Starte – kostenlos & ganz unverbindlich

- **Tägliche kostenlose Qigong-Routine**
- **Kostenloser Schnupperkurs**

Grundlage

Jeder Onlinekurs vermittelt die Grundlagen der TCM leicht verständlich und praxisnah – basierend auf:

- 6 Meridiansystemen
- 14 Hauptmeridianbahnen
- 4 äußeren Faktoren: z.B. Wind, Kälte, Nässe, ...
- 7 inneren Faktoren: z.B. Wut, Depressivität,...

Lebe TCM. Onlinekurse

Jeder Lebe TCM. Onlinekurs konzentriert sich auf ein bestimmtes Beschwerdebild und ist eigentändig 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.

Ablauf, dauert ca. 75 Min.

- Qigong zum Ankommen
- TCM-Zungen- und Meridiancheck
- TCM-Vertiefung & Theorie zum Kursthema
- Fünf-Elemente-Ernährung inkl. TCM-Kräuter
- Übungen: Meridiandehnung & Klopftechniken
- TCM-Selbstbehandlung: z. B. Akupressur, Gua Sha
- Qigong – sanftes, ganzheitliches Muskelaufbautraining
- Qigong – Entspannung & Integration
- Zeit für Fragen & persönlichen Austausch

Termine: Donnerstag • 19:00 Uhr •

Wiederholung: Samstag • 10:30 Uhr

Preis: Jeder einzelne Onlinekurs (ca. 75 Min.): 39,99 €

Mitgliedschaft – Live & Online

Die Lebe TCM. Mitgliedschaft steht für ganzheitliche Lebensführung: Sie verbindet das jahrtausendealte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit den modernen Anforderungen einer souveränen, bewussten Selbstführung. Kurs für Kurs wachsen dabei dein Verständnis und deine innere Klarheit – für einen gesundheitsfördernden Alltag auf allen energetischen Ebenen: Körper, Geist und Seele, nach den Prinzipien der TCM.



**Preis: Jährlich
499 €**

Als Mitglied bekommst du:

- ✓ **Kostenlose Teilnahme an allen Onlinekursen**
- ✓ **Jeden Monat 5 Tage TCM-Diätetik-Praxis zur aktiven Umsetzung – zu wechselnden Gesundheitsthemen,**
zum Beispiel:

- **Stress, Erschöpfung, Schlaf**
- **Leber-Galle-Gesundheit**
- **Immunsystem**
- **Schmerzen**
- **Verdauung, stille Entzündungen**
- **Stoffwechsel, Übergewicht**
- **Kälte-Hitze-Harmonie – Innere Balance**
- **Periode & Wechseljahre**
- **Longevity & nachhaltige Vitalität**

**In deinen Alltag eingebettet,
nicht nur als Theorie.**

6 Meridiansysteme im Überblick



1. Leber-Galle –

Körper-Psyche-Seele-Balance: liebt Gelassenheit, Leichtigkeit, sensibel bei Hitze, Trockenheit, Stress und Rut.

Leber-Galle



2. Milz-Magen –

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

Milz-Magen



3. Blasen-Dreifacher-Erwärmer –

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

Blasen-Dreifacher-Erwärmer



4. Lungen-Darm –

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

Lungen-Darm



5. Nieren-Herz –

Körpersäfte-Wärme-Balance für Lebenskraft; sensibel bei Trockenheit, Kälte, Ängsten.

Nieren-Herz



6. Du- & Ren-Meridian –

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

Du- & Ren-Meridian

Gesundheitsthemen

1.

Stress auf körperlicher, psychischer & seelischer Ebene:

Ängste, innere Unruhe, Erschöpfung,
Schlafstörungen und Kinderwunsch

2.

Verspannungen & Schmerzen:

Kopf-, Nacken-, Rücken- und 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.

Longevity & nachhaltige Vitalität

Harmonischer Umgang mit körperlichen und mentalen
Ressourcen für nachhaltige Vitalität und Langlebigkeit

Kontakt

www.lebe-tcm.de • contact@lebe-tcm.de •

Tel.: +49 174 3531 771

YouTube / Instagram / TikTok: Lebe TCM.