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

Grundlage

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

- 6 Meridiansystemen
- 14 Hauptmeridianbahnen
- 6 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.

2. Milz-Magen –
Nährstoff- & Wasserregulation: liebt Wärme, Harmonie, sensibel bei Kälte und Grübeln.

3. Blasen-Dreifacher-Erwärmer –
Stoffwechsel- & Nässeregulation: sensibel bei Wind, Kälte und Kummer.

4. Lungen-Darm –
Atem- & Immunabwehr-Balance: sensibel bei Kälte, Stress und Traurigkeit.

5. Nieren-Herz –
Körpersäfte-Wärme-Balance für Lebenskraft; sensibel bei Trockenheit, Kälte, Ängsten.

6. Du- & Ren-Meridian –
Yin-Yang- & Hormonbalance, genährt von Urvertrauen und Geborgenheit.

Gesundheitsthemen

1. **Stress auf körperlicher, psychischer & seelischer Ebene:**
   Ängste, innere Unruhe, Erschöpfung,
   Schlafstörungen und Kinderwunsch

2. **Verspannungen & Schmerzen:**
   Kopf-, Näcken-, 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.