

## „Kranich“-Übungen - Qigong-Anfängerkurse bei allgemeinem Schwächegefühl

online per ZOOM

Schnelle Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen, evtl. Zeichen einer Fatigue, diese Symptome werden derzeit vielfach beobachtet. Eine Studie unter der Beteiligung der SMS und der beiden Dozentinnen mit Akupressur und Qigong, ist inzwischen abgeschlossen und die Ergebnisse sind 2024 zu erwarten.



In diesem Kurs werden neben anderen Zusatzübungen vor allem die „Kranich“-Übungen erlernt. Diese Qigong-Übungen können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden. Ihre langsamen und gleichmäßigen Bewegungen stützen den gesamten Organismus und harmonisieren die Atmung. Sie fördern den freien Fluss der Lebenskraft Qi im Körper und haben eine stärkende, ausgleichende und beruhigende Wirkung. Daher eignen sie sich zur Prävention sowie bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Fatigue-Symptomen und weiteren Beschwerden, die auch bei Long/Post Covid auftreten können.

Die SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V. bietet die Kranich-Übungen hier als Qigong-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger an, die an einem allgemeinen Schwächegefühl leiden. In diesen Kursen wird in die Grundbegriffe des Qigong eingeführt, die Grundhaltung erklärt und anschließend werden Teile der Kranich-Übungen erlernt. Darüber hinaus werden besonders wirksame Akupressur-Punkte und Selbstmassage-Übungen vermittelt.

Das Angebot eignet sich auch für ehemalige Studienteilnehmende.

### ◆ Vormittagskurse

**Montags** 11–12 Uhr (10x morgens à 60 Min.), **22.04.- 08.07.2024**, außer 20.05. und 27.05.2024

Kursleiterin: **Sarah Raabe**, Sozialpädagogin, abgeschlossene Qigong-Ausbildung bei der SMS, seit 2017 Dozentin für Qigong bei der SMS.

Kurspreis: 120,- €

**Donnerstags** 11–12 Uhr (10x morgens à 60 Min.), **25.04. – 18.07.2024**, außer 09.05., 23.05. und 30.05.2024

Kursleiterin: **Dr. med. Claudia Wegener** ist Kinder und Jugendärztin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong- und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenen-Kurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

Kurspreis: 120,- €

**Hinweis:** Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

**Abendkurs** mit Dr. Ute Engelhardt ab 24.04.2024, mittwochs 18.30-20.00 Uhr ( 10x abends á 90 Minuten) Infos s.

Website: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu), <https://kurse.tcm.edu/index.php?module=010700&event=929>

Anmeldung bitte über die Website: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu) oder den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden, oder per E-Mail an: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu)

---

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

**Vormittagskurs, online, Montag, 11:00-12:00 Uhr, 22.04.-08.07.2024, Sarah Raabe, 120,- €**

**Vormittagskurs, online, Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr, 25.04.-18.07.2024, Dr. Claudia Wegener, 120,- €**

Name: \_\_\_\_\_

Straße/Haus-Nr./PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC HYVEDEMMXXX, überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.

*Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>*