

ALLGEMEINE HINWEISE



Mittwoch, 21. April bis
Freitag, 23. April 2027



jeweils von 09:00 – 12:30 Uhr



26757 Borkum

Teilnahmegebühren

- € 415,00 Mitglied der Akademie
- € 475,00 Nichtmitglied der Akademie
- € 355,00 Arbeitslos/Elternzeit

Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL
und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster



Petra Pöttker



0251 929-2235



petra.poettker@aekwl.de

Begrenzte Anzahl an Teilnahmepätzen!



Die Anerkennung der Veranstaltung im Rahmen der
Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung wird bei der
Ärztammer Niedersachsen beantragt.

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die
Fortbildungs-App der Akademie für medizinische
Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der
Veranstaltung anzumelden:



Kurs-ID: 6732

www.akademie-wl.de/app

www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog

Die Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm kann
angefordert werden unter www.akademie-wl.de/borkum
oder telefonisch unter 0251 929-2204.

WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG & REFERIERENDE

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Ingrid Häfner-Gonser**

FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie

88400 Biberach/Riss

Weitere Qualifikation:

Zertifizierte Qigong-Kursleiterin

ALLGEMEINE HINWEISE

Soweit es die räumlichen Gegebenheiten und das Wetter
zulassen, wird zeitweise auch im Freien geübt werden.
Hierfür müssen die Teilnehmenden eine Wegstrecke mit
Treppenstufen durch die Dünen zurücklegen. Eine
entsprechende (körperliche) Mobilität ist Voraussetzung für
die Teilnahme an diesem Seminar.

Es wird darum gebeten, bequeme Schuhe, entsprechende
Kleidung sowie ggf. Sonnenschutz mitzubringen.

Das Seminar richtet sich an alle interessierten
Teilnehmenden mit ausreichender körperlicher Mobilität.
Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Es
werden zwei inhaltlich unterschiedliche Seminare
angeboten. Das Seminar Wuxing Yangsheng Gong enthält
mehr komplexe Bewegungsmuster als das Seminar Qigong
Yangsheng mit Bär und Kranich.

BORKUM 2027



81. Fort- und Weiterbildungswoche

akademie
für medizinische Fortbildung
Ärztammer Westfalen-Lippe
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Seit 50 Jahren: Fortbildung, die Sie weiterbringt

F

Forum Arzt und Gesundheit

Ärztinnen und Ärzte
Sonstige Interessierte

Qigong – Übungen zur Pflege des Lebens

Qigong Yangsheng: Bär und Kranich



PRÄSENZVERANSTALTUNG



Mittwoch bis Freitag,
21. bis 23. April 2027



Borkum

Sehr geehrte Damen und Herren,

Lebens- und Berufswelten sind in vielen Bereichen geprägt von raschen Änderungen der Rahmenbedingungen, von Krisen und komplexen Herausforderungen. Das alles kann sich auf die Lebensgestaltung ungünstig auswirken und auch krank machen.

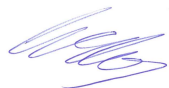
Im Genfer Ärztegälöbnis von Oktober 2017 hat der Weltärztebund die Bedeutung der Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten nachdrücklich formuliert: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können“.

Aber auch unabhängig von der Bedeutung für die Arbeits- und Leistungsfähigkeit gilt es auf die Gesundheit zu achten. Wohl wissend, dass wir viele Faktoren nicht individuell beeinflussen können, verfügen wir doch über zahlreiche Möglichkeiten, zur eigenen Gesunderhaltung beizutragen. Eine dieser Möglichkeiten kann das Üben von Qigong sein.

An insgesamt drei Vormittagen erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, Übungen und Übungsmethoden kennenzulernen und für sich als eine Möglichkeit der Gesunderhaltung zu praktizieren. Außerdem kann auf Grund der eigenen Übungserfahrung eine Einschätzung vorgenommen werden, was von Qigong-Übungen für Patientinnen und Patienten zu erwarten und was dabei ggf. zu beachten ist.

Wir würden uns freuen, Sie in diesem Seminar begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Christoph Ellers

Leiter Ressort Fortbildung der ÄKWL

Qigong – Übungen zur Pflege des Lebens Qigong Yangsheng: Bär und Kranich

Beobachtungen und Imitationen von Tieren finden sich in vielen Kulturen. Sie beeinflussen viele Qigong-Übungsmethoden, so auch im Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Bär und Kranich aus dem Spiel der 5 Tiere sind sehr lebendige Übungen und lassen sich gerade in einer Gruppe mit viel Freude erlernen. Die Vorbereitungshaltungen und Abschlussübungen sind dabei identisch mit denen der anderen Qigong-Yangsheng-Übungen von Prof. Jiao Guorui wie beispielsweise den 15 Ausdrucksformen. Die Bewegungen von Bär und Kranich mit den damit verbundenen Imaginationen sind sehr unterschiedlich. Sie werden häufig gemeinsam geübt, weil sie sich gut ergänzen und zum Ausgleich von Yin und Yang beitragen. Das Qi wird genährt, zur Entfaltung gebracht und gesammelt, die Leitbahnen werden durchgängig. Ruhe und Vitalität werden gleichermaßen erfahrbar. Der Bär imponiert als erdverbunden und eher schwerfällig, ist im Inneren aber flink und hellwach. Die Geschicklichkeit, Ruhe und Unbeschwertheit des leichtfüßigen Kranichs basieren auf einem stabilen Fundament.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt im konkreten Üben und wird ergänzt um wenige theoretische Inhalte aus dem Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin wie beispielsweise Fünf Wandlungsphasen, Yin und Yang, Dantian, Qi und Leitbahnen.

Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich über mehr als 2000 Jahre zurückverfolgen. Qigong ist ein Sammelbegriff für zahlreiche Übungsmethoden, die sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Studien deuten darauf hin, dass diese Übungen sich günstig auf viele Körperfunktionen auswirken und die psychische Stabilität und Vitalität fördern können. Damit bestätigen sie altes Erfahrungswissen.

Qi kann verstanden werden als Lebenskraft, die den Körper durchströmt. Gong bedeutet regelmäßige Übungspraxis. Qigong ist aktiver Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Yangsheng ist ein alter Begriff für einen gesundheitsstärkenden Übungsansatz, der eine (Selbst)Kultivierung von Körper, Geist und Persönlichkeit meint; eine andere Übersetzung formuliert Yangsheng allgemein als Pflege des Lebens. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Prävention, Therapie von chronischen Erkrankungen und Rehabilitation, aber auch die Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Entspannung und Stressreduktion.

Das Spiel der 5 Tiere wurde weiterentwickelt von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), einem Arzt für TCM an der Akademie für TCM in Beijing, der auf Vermittlung der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. über viele Jahre auch in Deutschland unterrichtet hat.



MITGLIED WERDEN & VORTEILE GENIEßEN

Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft

