

## Inhalte Modul 1

- Qigong, Säule der TCM
- Leitprinzipien des Qigong
- Die Hauptmeridiane im Energiekreislauf
- „Kleiner Energiekreislauf“
- Die „außerordentlichen Gefäße“
- Theorie der Fünf Elemente/Wandlungsphasen
- Yin und Yang im Qigong aus dem Daoismus
- Qigong und die Philosophie des Buddhismus
- Was ist Qi? Kann ich Qi „auffüllen“?
- Wie entsteht Stress? Was ist Regeneration? Welche Formen gibt es?
- Wie entstehen Krankheiten aus ganzheitlicher Sicht?
- Die Besonderheiten von Qigong
- Der Qigong-Stand in Theorie und Praxis
- Wichtige Anforderungen an das Üben von Qigong
- Theoretische Grundlagen für das Üben von Qigong