

Ausbildung in

Yangsheng - Lebenspflege



Was ist YANGSHENG?

Yangsheng – übersetzt „Pflege des Lebens“ – ist eine jahrtausendealte Gesundheitskunst der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie hilft, Körper, Geist und Seele durch sanfte, natürliche Möglichkeiten wie Qi Gong, Meditation, Akupressur, Atem- und Ernährungslehre zu unterstützen, gesund zu bleiben und bei Störungen wieder in Einklang zu bringen.

Hierzu werden Methoden wie Qi Gong, Meditation, Tuina-Selbstmassage, Atemübungen und gesunde Ernährung und einige weitere Lebensstilmethoden genutzt.

Nicht nur direktes Einwirken auf unseren Körper sondern auch das Berücksichtigen des Lebens- und Arbeitsumfeldes, der Kommunikation mit Mitmenschen, der geistigen Erfüllung und seelischen Ausgeglichenheit sind Gegenstand im Yangsheng-Konzept.



Yangsheng dient zur :

- Vorbeugung
- Gesunderhaltung
- Rekonvaleszenz
- Wiederherstellung der Gesundheit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.



Ausbildung – für wen ist sie gut?

Die Ausbildung in *Yangsheng* – Lebenspflege kann jedem Menschen helfen, mit einfachen Möglichkeiten seine Gesundheit zu pflegen, um bis ins hohe Alter ein gesundes, erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.

Mit Techniken des Qi Gong und Tuina, der Meditation und Atemübungen, Hilfsmitteln aus der Ernährungslehre können auch bestehende Erkrankungen gemildert und unterstützend behandelt werden.

Man muss nicht selber Mediziner sein, um diese Techniken zu erlernen, sich selbst und anderen zu helfen und die entsprechenden Aspekte der chinesischen Medizin zu verstehen!

Die Ausbildung hilft:

- jedem sein eigenes Leben und Wohlergehen in Gesundheit und Krankheit besser zu gestalten,
- Qi Gong-Lehrerinnen und –Lehrern die eigene Arbeit zu erweitern und Schülerinnen und Schüler mit individueller Beratung zu unterstützen,
- jedem Interessierten mit seinem erweiterten Wissen Mitmenschen zu beraten und zu begleiten,
- medizinischem Fachpersonal – egal ob Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten oder Pflegepersonal – eigene Patienten besser zu unterstützen bei der Wiederherstellung und Begleitung der Gesundheit und der Arbeit eine neue Qualität zu geben

Grundkenntnisse in Qi Gong und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin) sind hilfreich und erleichtern das Verständnis im theoretischen und praktischen Unterricht.

Inhalt der Ausbildung



- **Bewegtes und stilles Qi Gong + Atemübungen**

- gesunderhaltende Übungen
- Regulationsmethoden
- 6 heilende Laute
- Einfache Übungen für Körper und Psyche
- Meridian-Dehnübungen
- Der kleine Himmlische Kreislauf
- Das innere Lächeln

- **Tuina-Selbstmassage-Programme**

- Arm- und Bein-Spaziergang
- 10 tägliche Übungen zur Gesundheitspflege
- Tuina für ein langes Leben
- Tuina-Programme fürs Immunsystem, den Bewegungsapparat, fürs Nervensystem, für die Augen und eine gute Sicht

Wir behandeln folgende Themen:



- *Ernährungslehre*

- Nahrungsmittel nach den 5 Elementen
- Ernährung nach den Jahreszeiten
- Wichtigkeit der Mitte für eine gute Gesundheit
- Die 6 W's der gesunden Ernährung

- *Theoretische Themen zur Lebenspflege*

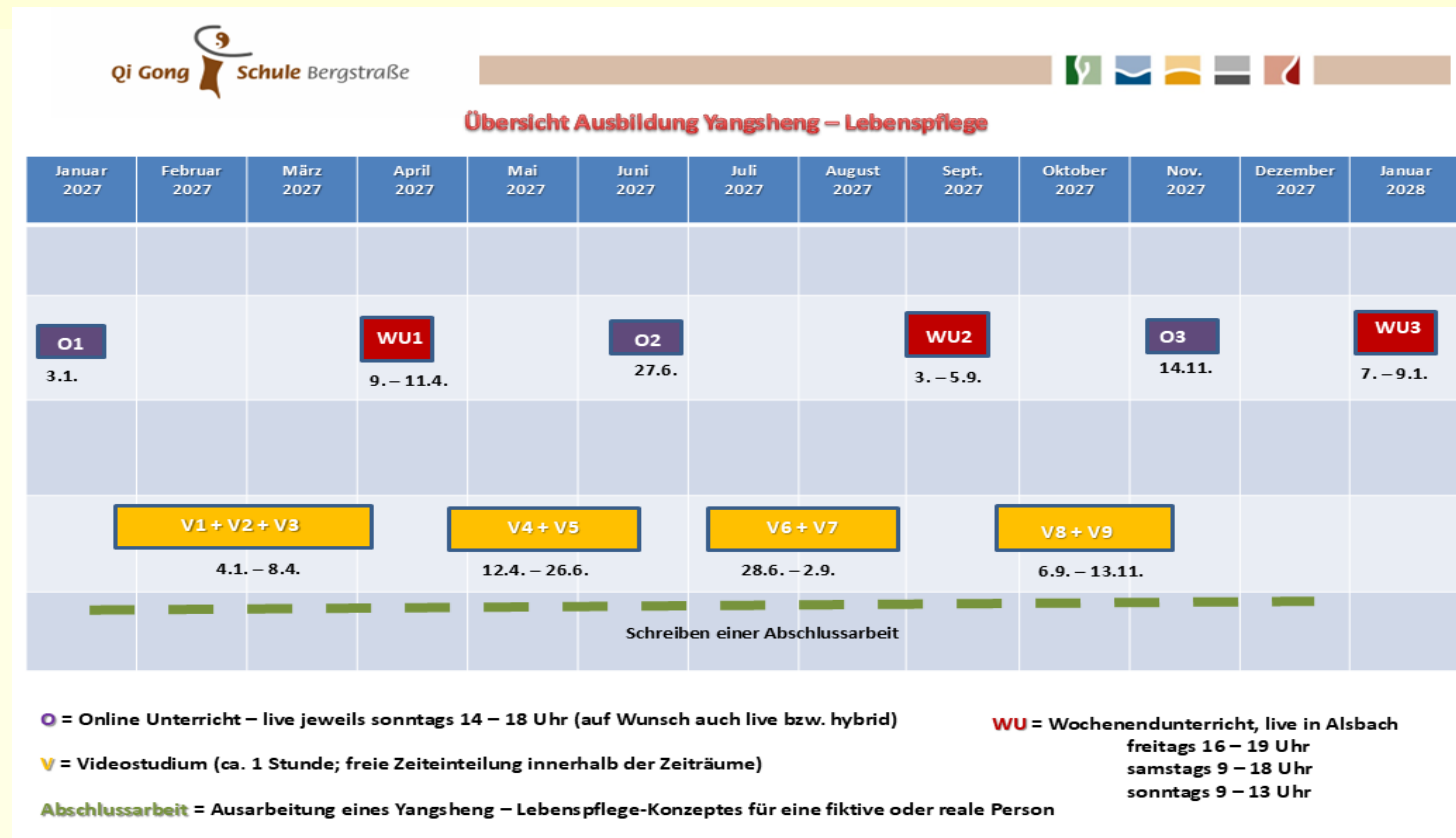
- Grundlagen des Yangsheng – Lebenspflege
- Basis der TCM und Begriffe (Wiederholung und Vertiefung)
- Klassiker der TCM und Geschichtliches
- Große Meister der Neuzeit und ihre Theorien zu Yangsheng
- Modernes Leben
 - ✓ Arbeit und Beruf
 - ✓ Ausgleich
 - ✓ Umwelt
 - ✓ Leben im Rhythmus
 - ✓ Digitalisierung
 - ✓ Geriatrie
 - ✓ Longevity – die wahre Bedeutung in der chinesischen Medizin

Zeitschema der Ausbildung

Die Ausbildung beginnt im **Januar 2027** und Endet im **Januar 2028**.

In diesem Zeitraum gibt es:

- 3 Wochenend-Ausbildungs-Seminare: freitags 16 – 19 Uhr, samstags 9 – 18 Uhr, sonntags 9 – 13 Uhr
- 3 online- bzw. auf Wunsch hybrid-Seminare à 4 Stunden
- 9 Videos à 1 Stunde
- Umfangreiches Unterrichtsmaterial, Checklisten für das Ausarbeiten von Konzepten, Workbooks, hilfreiche Videos und Poster zu Übungen



Kosten der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst insgesamt ca. **100 Unterrichtseinheiten**.

Die Kosten belaufen sich auf: **1.900,-- €**

Veranstaltungsort

Die Seminare an den Wochenenden finden in Alsbach statt. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben und richtet sich nach der Gruppengröße.

Seminarleitung und -Durchführung

Alle Seminare – live und online – werden durch **Marita Oriolo** konzipiert und durchgeführt.

Zur Person:

Ich bin seit 33 Jahren als Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin tätig.
Yangsheng – Lebenspflege lernte ich bei meinem 1. Chinaaufenthalt im Jahre 1996 kennen. Es folgten 4 weitere Reisen nach China.

Die Traditionelle Chinesische Medizin fasziniert mich, weil das jahrtausendalte Wissen um Gesundheit und Krankheit im Menschen, das Leben in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen und die ganzheitliche Betrachtungsweise heute genauso aktuell und hilfreich ist wie vor 3.000 Jahren.

Auch nach über 3 Jahrzehnten Beschäftigung mit der Thematik, der Behandlung mehrerer Tausend Patienten und der Ausbildung vieler 100 Schülerinnen und Schüler in TCM und Qi Gong macht es mir immer noch viel Freude, diese Methoden zu unterrichten.
Die Ausbildung über Yangsheng – Lebenspflege ist jetzt neu entstanden auf der Basis jahrzehntelanger Erfahrung – in Theorie und Praxis und eigener Anwendung.

Bitte kontaktiert mich bei Fragen unter:

info@naturheilpraxis-oriolo.de oder Tel.: 0176 – 766 707 97

