naturheilpraxis
marita oriolo

Idee, Inhalt und Ablauf

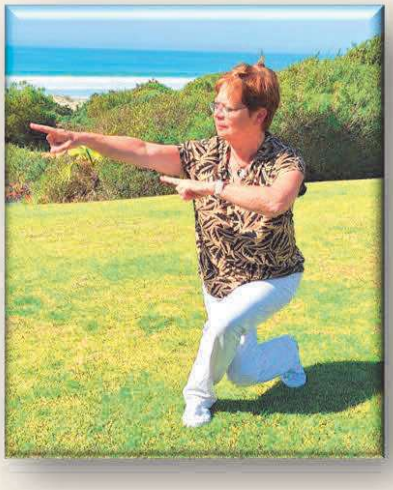
Yangsheng - Lebenspflege

Selbstfürsorge im Alltag –
eine alte chinesische Lebensphilosophie

Qi Gong & mehr by *Marita Oriolo*











Yangsheng - Lebenspflege

Yangsheng – übersetzt „Pflege des Lebens“ – ist eine jahrtausendealte Gesundheitskunst der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie hilft, Körper, Geist und Seele durch sanfte, natürliche Möglichkeiten zu unterstützen und gesund zu bleiben und gesund zu werden. Hierzu werden u.a. Methoden wie Qi Gong, Meditation, Tuina-Selbstmassage, Atemübungen und gesunde Ernährung 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.

Hierzu habe ich eine neue Seminar- und Ausbildungsreihe entwickelt, die komplett oder auch in einzelnen Teilen gebucht, besucht und angeschaut werden kann.

Yangsheng dient zur :

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

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!

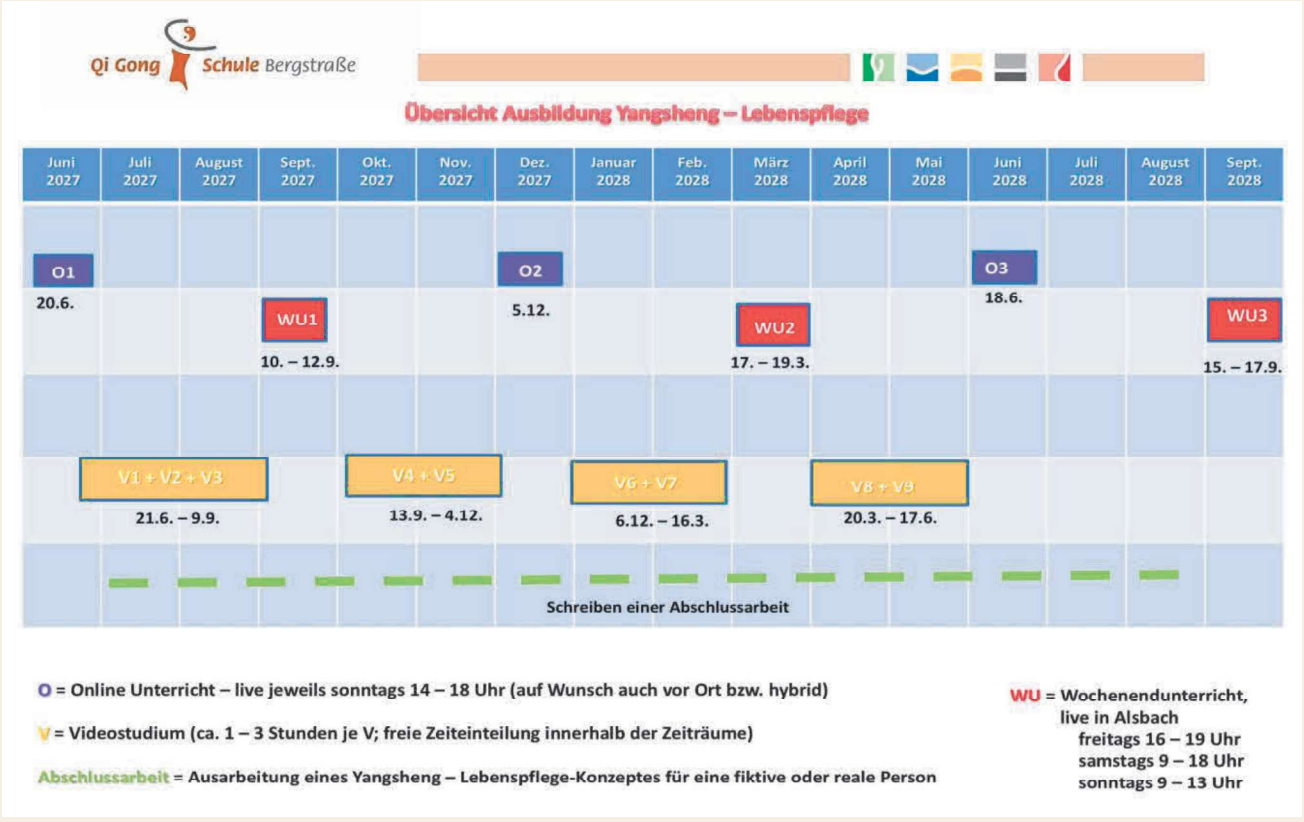
Die Ausbildung hilft:

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

© Marita Oriolo

In Folge ist die Zeitachse dargestellt, in der die gesamte Ausbildung und die einzelnen Seminare stattfinden.

Jedes einzelne Seminar und ebenfalls jedes einzelne Video stellen in sich abgeschlossene Themenblöcke dar und können auch einzeln gebucht werden.



Auf den nächsten Seiten sind die Inhalte je Seminar und Video aufgelistet:

Inhalte O1 (20.6.2027)

1. Wie lernte Marita Yangsheng kennen? (Diashow, Bilder China)
2. Was beinhaltet Yangsheng, die chinesische Philosophie?
3. a) Was wollt Ihr erreichen? (kleine Einzelübung)

   b) Präsentation der Ergebnisse
5. Ablauf der Seminarreihe / Inhalte
6. 10 tägliche Übungen zur Gesundheitspflege

Videos V1 – V3 (21.6. – 9.9.2027)

V1: Grundbegriffe

(Wiederholung und Vertiefung wichtiger Grundbegriffe der TCM, z.B. Dao, Yin & Yang, Shen, Qi, & Jing, uvm.)

V2: Qi Gong Basics – Theorie

(wichtiges Basiswissen zu Qi Gong, z.B. Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft)

V3: Meridianlehre und Tuina allgemein

(u.a. Verlauf aller Meridiane, Übung Arm- und Beinspaziergang)

© Marita Oriolo

Inhalte WU1 (10. – 12.9.2027)

1. Kurze Wiederholung highlights aus Videos
   - Grundbegriffe
   - Säulen des Qi Gong
   - Die Atmung im Qi Gong
   - Meridiane
   - Tuina
   - 5 Elemente
2. Die Klassiker der TCM und Geschichtliches, große Meister des Altertums
3. Alte Konzepte: der Mensch zwischen Himmel und Erde
4. Einfache Übungen (sunriser - sundowner)
5. Der Arm- und Bein-Spaziergang
6. Tuina fürs Immunsystem
7. Das innere Lächeln

Videos V4 – V5 (13.9. - 4.12.27)

V4: Der Rhythmus im Menschen und in der Natur – Leben im Wandel;
(z.B. Leben im Rhythmus der Jahreszeiten, die Lebensphasen, der Biorhythmus, die Organuhr in der TCM)

V5: Die Stimme in der TCM und die sechs heilenden Laute
(z.B. Ausdruckslaut und heilender Laut aller Organe)

© Marita Oriolo

Inhalte O2 (5.12.2027)

1. Die 5 Wandlungsphasen
2. Meridian-Dehnübungen
3. Große Meister der Neuzeit
4. Der gelbe Kaiser
5. Chinesische Vorstellung über die Organe als Beamte
6. Teile von Regulationsmethoden
7. Einfache Übungen für Körper und Psyche nach Prof. Guori

Videos V6 – V7 (6.12.27 – 16.3.28)

V6: 8 Grundsätze des Daoyin Yangsheng Gong

V7: gesunde Ernährung nach der TCM
(z.B. Unterteilung der Nahrungsmittel nach 5 Elementen, thermischer und geschmacklicher Wirkung)

© Marita Oriolo

Inhalte WU2 (17. – 19.3.2028)

1. Weiteres zur gesunden Ernährung nach der TCM
2. Leben im Einklang mit den Jahreszeiten
3. Die Bedeutung der Mitte und des Darms
4. Meridiandehnübungen
5. Sunriser – sundowner
6. Gesundheitsschützendes Qi Gong
7. Tuina:
   - für den Bewegungsapparat
   - für die Augen und eine gute Sicht

Videos V8 – V9 (20.3. – 17.6.2028)

V8: Einfluss des Makrokosmos auf den Menschen und die blue zones
(z.B. wie wirkt das Lebensumfeld auf den Menschen, was machen die Natur und das Klima mit uns u.a.)

V9: Die wahre Bedeutung von longevity
(z.B. Gegenüberstellung der Bedeutung des Begriffs in der modernen westlichen Kultur und dem, was uns gut tut nach Yangsheng-Bedeutung)

© Marita Oriolo

Inhalte O3 (18.6.2028)

1. Modernes Leben
2. Regeln des gelben Kaisers zu Tabus
3. 6 heilende Laute – in Theorie und Praxis
4. Meridiandehnübungen
5. Der kleine himmlische Kreislauf

Inhalte WU3 (15. – 17.9.2028)

1. Klären letzter Fragen
2. Präsentation und Besprechen der erstellten Konzepte
3. Wiederholen sunriser - sundowner
4. Wiederholen gesundheitsschützendes Qi Gong
5. Meridian-Dehnübungen
6. Die Seelen in der TCM
7. Die Tugenden in der TCM
8. Übung zu mindsettings, evtl. Präsentation
9. Tuina:
   - für langes Leben
   - für das Nervensystem
10. Themen zu Lebenspflege von modernen Meistern bzw. longevity

Naturheilpraxis Oriolo
© Marita Oriolo

Kosten der Ausbildung

Die Kosten für die gesamte Ausbildung belaufen sich auf **1.900,-- €.**

In den Kosten sind umfangreiches Unterrichtsmaterial, Folien, Workbooks und Zusatzaudios neben den jeweiligen Seminaren und Videos enthalten.

Die Dauer aller Seminar- und Videoblöcke ist terminiert von **Juni 2027 bis September 2028** und kann bequem durchgeführt werden. Hierbei ist es jedoch sinnvoll, sich auch in den seminarfreien Zeiten mit der Thematik zu beschäftigen.

Es können auch einzelne Seminare oder Videos gebucht werden, da die jeweiligen Inhalte in sich abgeschlossen sind. Die Preise hierzu sind:

- **Alle O-Seminare (sonntags, 14 – 18 Uhr): jeweils 95,-- €**
  - online oder live vor Ort -
- **Alle WU-Seminare (freitags – sonntags): jeweils 375,-- €**
  - nur live vor Ort buchbar -
- **Alle Videos : jeweils 65,-- €**
  - bequem in den angegebenen Zeiten -
- **Video-Bundle (alle 9 Themen): 490,-- €**

Die Videos können erst zur Verfügung gestellt werden, sobald sie fertiggestellt sind.

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, und alle Videos werden von **Marita Oriolo** konzipiert, erstellt und durchgeführt.

© Marita Oriolo

Zu meiner Person:

Mein Name ist Marita Oriolo.
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, um die chinesische Medizin und Philosophie zu vertiefen.

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 4.000 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 geplante Seminarreihe über Yangsheng – Lebenspflege ist jetzt neu entstanden auf der Basis jahrzehntelanger Erfahrung – in Theorie und Praxis und eigener Anwendung.



Interesse an weiteren Informationen?

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

© Marita Oriolo