

Zertifizierte Ausbildung in Chinesischer Lebenspflege (*Yang Sheng* 養生) an 4 Wochenenden

Lebenspflege ist eines der wichtigen menschlichen Anliegen jeder Kultur zu jeder Zeit. Ziel der Lebenspflege war und ist es, sein Leben so zu führen, dass man auch im Alter gesund und vital bleibt. Dabei geht es immer um das Erlangen eines Gleichgewichts, um eine Balance zwischen kosmischen Kräften und eigenen Bestrebungen. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde und muss sich an deren Rhythmen anpassen, um gesund zu bleiben. „Deshalb, wer Wissen über die Lebenspflege hat, wird sicher im Einklang mit den vier Jahreszeiten leben. Er wird sich der Kälte und der Hitze anpassen, er wird ausgewogen Freude und Zorn erleben und Ruhe und Frieden an seinem Wohnort. Yin und Yang sind in einem geordneten Rhythmus und das Harte und Weiche sind ausgeglichen.“ (*Nei Jing*)

Die Idee einer gesunden Lebensführung (Diät, gr. *διαίτα*) ist auch im Westen bereits in der alten griechischen Medizin des Hippokrates enthalten. Relativ zeitgleich mit der frühen chinesischen Medizin bildete sie die Grundlagen unserer westlichen Naturheilkunde. Auch hier war es notwendig für ein gesundes und langes Leben, seine Lebensweise der Natur entsprechend auszurichten. In Gegensatz zur westlichen Naturheilkunde haben sich viele Elemente der Lebenspflege bis heute im kulturellen Gedächtnis der Chinesen gehalten und werden im Alltag angewendet. Viele Aspekte der chinesischen Lebenspflege sind auch für unseren Alltag nützlich. Wir werden sehen, dass es einfache Richtlinien dafür gibt, die bereits unsere Eltern und Großeltern praktiziert haben.

Diese Ausbildung wendet sich an alle Menschen, die in einem größeren Zusammenhang der Gesundheit dienlich sein möchten: An die ganzheitlich orientierten Therapeuten (Heilpraktiker, Ärzte, Ergo- und Physiotherapeuten), an die im sozialen Bereich Arbeitenden (ErzieherInnen, LehrerInnen, Beschäftigte in Beratungsstellen) und auch an persönlich Interessierte, die es für sich oder in ihrem sozialen Umwelt umsetzen möchten. Ich vermeide hier bewusst das Wort „coaching“, denn es geht in dieser Ausbildung nicht um ein Training zum Einstudieren neuer Verhaltensweisen, sondern um Möglichkeiten, sich mit Hilfe chinesischer Weisheit aktiv in seinen eigenen Heilungsprozess einzubinden, das eigene Bewusstsein zu erweitern und Mittel in die Hand zu bekommen, für sich und für andere ein zufriedeneres Leben zu führen.

An jedem Wochenende werden dazu auch praktische Übungen durchgeführt, die das neue kognitive Wissen im Körper speichern.

1) Wochenende 01/02. Oktober 2022 - Einführung

- a) 10 alte Männer – Dimensionen der chinesischen Lebenspflege
- b) Theoretische Grundlagen: Dao, Yin und Yang, 5 Elemente, Lebenskraftkonzepte (Qi)
- c) Die Leitbahnen (Meridiane) als energetisches Netzwerk zwischen Körper, Geist und Seele und dem Kosmos
- d) Grundlegende philosophische/religiöse Ideen der chinesische Lebenspflege: Daoismus, Konfuzianismus, Buddhismus

2) Wochenende 29/30. Oktober 2022 – Im Gleichgewicht mit dem Himmel sein

- a) Das Konzept Himmel in der chinesischen Medizin - Vater
- b) Im Einklang mit den Jahreszeiten leben
- c) im Einklang mit den Sternen leben (chinesisches Horoskop)
- d) Repräsentanz des Himmels in mir – Lunge und Dickdarm
- d) Was trägt mich? (Werte, Glaubenssätze)

3) Wochenende 26/27. November 2022 – Im Gleichgewicht mit der Erde sein

- a) Das Konzept Erde in der chineischen Medizin - Mutter
- b) Ernährung – Regulierung des Essens, die 6 W's beim Essen
- c) Repräsentant der Erde in mir – Milz und Magen
- c) Was tut mir gut, was nährt mich? (stoffliche, geistige und soziale Nahrung)
- d) Musik als „Seelenfutter“ – Welches Instrument berührt mich besonders? Musik selber machen, im Chor singen, Tanzen
- e) Hirn, Herz und Becken – Wie passen die drei Bereiche zusammen? Die Karte des inneren Gewebes *Neijing Tu* als mikrokosmische Landschaft

4) Wochenende: 07/08. Januar 2023 – Im Gleichgewicht mit mir und mit anderen Menschen sein

- a) Das Konzept Mensch in der chinesischen Medizin – Ich und der Andere
- b) Die Organfunktionen aus der Sicht der chinesischen Medizin
- c) „Ach, 5 Seelen wohnen in meiner Brust!“
- d) Emotionale Gesundheit – 5 Gefühle und 7 Leidenschaften
- e) 5 Tugenden und ihre Bedeutung für ein gesundes Zusammenleben
- f) Work-Life-Balance - Ein harmonisches Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe
- g) Sexuelle Aktivitäten – Alles hat seine Zeit!
- h) Müßiggang ist aller Laster/Krankheit Anfang - Vermeide zu viel Ruhe und Komfort; Regelmäßige Bewegung durch Sport, der Freude macht.
- i) Feng Shui – Schaffe Dir eine gesunde Umgebung, schöner Wohnen
- j) Halte Dich an Regelmäßigkeiten – Die Organuhr; Routine und Rituale
- k) Mode ist kein Selbstzweck - Die passende Bekleidung zur passenden Zeit
- l) Digitale Welt und Konsumverhalten – Das Leid des grenzenlosen Wachstums und die Illusion einer grenzenlosen Vernetzung.

Teilnehmerzahl: Mindestens 4 TN, maximal 8 TN.

Ort: Die Praxis für chinesische Lebenspflege von Udo Lorenzen, in 24103 Kiel, Holtener Str. 3

Dozent: Udo Lorenzen

Zeit: Samstags und sonntags von 10-17 Uhr (16 Unterrichtsstunden), dazwischen eine Stunde Mittagpause

Kosten: Für alle 4 Wochenenden 1000,00 Euro (250,00 Euro pro WE)

Die Ausbildung kann nur als Ganzes gebucht werden. Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Email! Neben ausführlichen Skripten für die einzelnen Themen erhalten die TeilnehmerInnen zum Ende der Ausbildung ein Zertifikat des Ausbildungszentrums Nord für Klassische Akupunktur und TCM.