

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

20.04.2024 - 17.01.2025

136 UE

TCM Grundlagen

Präsenz

Lehrgang

E-Learning



**Leitung** Baustädter, Verena  
HongLi Li  
Hongying Li,  
Krassnig, Katharina

**AUSGEBUCHT!** Für Plätze auf der Warteliste kontaktieren Sie bitte unser Büro unter [office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at).

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen und "Werkzeuge" der TCM erlernen möchten, um die eigene Gesundheit und die Gesundheit ihrer Angehörigen zu erhalten bzw. rasch präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung ergreifen zu können.

TCM ist ein ganzheitliches Medizinsystem, das sowohl präventiv als auch kurativ angewendet wird. Das Ziel von Yang Sheng ist es, die gesunde Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Die therapeutischen Verfahren der TCM (die "5 Säulen") sind die Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Ernährungslehre, Massagetechniken wie Tuina Anmo sowie Bewegungslehren z.B. Qigong oder Tai Qi.

Inhaltlich werden die speziell für Prävention ausgewählten Grundlagen der TCM unterrichtet. Darauf aufbauend werden die für Yang Sheng wichtigen Bereiche Ernährungs- und Kräuterberatung, Schröpfen, Moxa, Akupressur und Qi Gong im

---

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Hinblick auf Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe in diesem Lehrgang gezeigt und weitergegeben.

Impressionen (Video) vom letzten Kurs finden Sie hier: [Deutsch](#) und [Chinesisch](#)

### Information und Auskunft auf Deutsch:

WSTCM - Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin / Tel: +43-(0)2252-206999

[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

### Information und Auskunft auf Chinesisch:

HONGAI Institut für TCM und Präventivmedizin / Tel: +43 6606862020 / E-Mail : [Hongaitcm@outlook.com](mailto:Hongaitcm@outlook.com)

### Kooperationen



### Zielgruppe

alle Interessierten

Vereins- Mitglieder der WSTCM und von Hongai- Institut erhalten den Mitgliederrabatt von 10%

### Lehrziele

### Lernergebnisse:

- sie haben die notwendigen Grundlagen der Theorie und Diagnostik der TCM gelernt
- sie kennen die wichtigsten Meridiane und Akupunkturpunkte für Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe

---

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

- sie kennen wichtige, einfach anwendbare Yang Sheng-Strategien und Methoden aus den Bereichen Ernährung, Kräuter westlich und chinesisch, Akupressur, Gua Sha, Schröpfen und Moxa.
- sie lernen die TCM-Hausapotheke/Hausmittel kennen
- sie können eine fundierte Beratung und Anleitung über Yang Sheng Methoden geben
- sie können als Assistenz in einer TCM-Fachpraxis tätig sein
- sie können das Gelernte sofort zur Gesunderhaltung für sich und Ihre engere und weitere Familie nutzen

### Durchführung

Der Lehrgang Yang Sheng umfasst 6 Teile. Zu jedem Teil gehört ein vorbereitendes E-Learning mit Videos und anderen Materialien (3 UE), der Präsenzunterricht (16 UE) und das nachbereitende Webinar (3 UE). Der gesamte Lehrgang mit Abschluss Diplom umfasst 132 UE. Die einzelnen Teile umfassen neben Theorie Unterricht auch immer praktische Beispiele, die Sie sofort nachvollziehen und anwenden können. Zwei erfahrene Referentinnen werden durchgehend gemeinsam unterrichten. Bei Bedarf wird auf chinesisches oder deutsch übersetzt.

# Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

KN 1110

In diesem Lehrgang erhalten sie eine kompakte fundierte Information „aus erster Hand“ zu Yang Sheng Strategien. Der Unterricht ist sehr praxisbezogen und vermittelt neben TCM- Wissen auch einen Einblick in die gelebte TCM im heutigen China.

Lerntyp	UE
Webinar	18
E-Learning	18
Präsenz	96

## Teil 1, Theorie und Praxis der TCM, Grundlagen von Yang Sheng

**Vortragende** HongLi Li  
Hongying Li,  
Krassnig, Katharina  
Baustädter, Verena

Verfügbare Termine

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

0 UE	<b>Webinar</b> / Online Einführungsabend	11. Apr. 2024, 19:00 - 20:00
	Einführungsveranstaltung:	<a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Li, Hongying</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung der Vortragenden</li><li>• Abklären organisatorischer Fragen</li></ul>	
3 UE	<b>E-Learning</b> / EL1, Einführung, Grundlagen	
	Kursmaterialien und Videos zur Vorbereitung auf das Wochenende	
16 UE	<b>Präsenz</b> / P1 Grundlagen für Yang Sheng	20. Apr. 2024, 09:00 - 18:30 21. Apr. 2024, 09:00 - 13:00
	Yin und Yang, 5 Elemente, die Organuhr, die 5 Substanzen (Qi, Blut, Flüssigkeiten Essenz und Geist), Einführung in die Zungendiagnostik- praktische Beispiele	<a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<b>Webinar</b> / W1	15. Mai 2024, 19:00 - 21:30
	Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele	

## Teil 2, Theorie und Praxis der Elemente Metall und Erde, Yang Sheng Praxis

Verfügbare Termine

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

3 UE	<b>E-Learning / EL 2</b>	
	Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den Präsenzunterricht	
16 UE	<b>Präsenz / P2 TCM Grundlagen, Yang Sheng in der Praxis</b>	8. Juni 2024, 09:00 - 18:30 9. Juni 2024, 09:00 - 13:00
	Innere und äußere Krankmachende (pathogene) Faktoren. Die Elemente Metall und Erde, Charakteristika, Meridiane, Akupressur Punkte, Ernährungsratschläge, Einführung in die Pulsdiagnostik	<a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Ramin Nikzad</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<b>Webinar / W2</b>	19. Juni 2024, 19:00 - 21:30
	Vertiefung, Anwendungsbeispiele	<a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Ramin Nikzad</a>

### Teil 3, Theorie und Praxis der Elemente Wasser und Feuer

#### Verfügbare Termine

3 UE	<b>E-Learning / EL 3</b>	
	Videos und Materialien zur Vorbereitung auf Präsenztermin	

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Verfügbare Termine

16 UE

**Präsenz / P3 Grundlagen und Methoden**

---

Die Elemente Wasser und Feuer, Charakteristika, Meridiane,  
Wichtige Störungsmuster der 5 Substanzen (Qi, Blut,  
Flüssigkeiten Essenz und Geist), Shen Störungen (geistig-  
seelische Beeinträchtigungen), Akupressur Punkte,  
Ernährungsratschläge

7. Sep 2024, 09:00 - 18:30

8. Sep 2024, 09:00 - 13:00

[Baustädter, Verena](#)

[HongLi Li](#)

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

3 UE

**Webinar / W3**

---

Im Webinar wird das Gelernte vertieft, eigene Erfahrungen und  
Anwendungsbeispiele ausgetauscht

11. Sep 2024, 19:00 - 21:30

[Baustädter, Verena](#)

[HongLi Li](#)

## Teil 4, Theorie und Praxis des Elementes Holz; Gua Sha, Moxa, Schröpfen

### Verfügbare Termine

3 UE

**E-Learning / EL 4**

---

Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den  
Präsenzunterricht

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Verfügbare Termine

16 UE

**Präsenz** / P 4 Element Holz, Gua Sha, Moxa und Schröpfen

Grundlagen; Meridiane, das Element Holz, Charakteristika,  
Akupressur Punkte, Ernährungsratschläge

Techniken: Gua Sha, Moxa und Schröpfen, Theorie und  
umfangreiche praktische Anwendungen

5. Okt. 2024, 09:00 - 18:30

6. Okt. 2024, 09:00 - 13:00

[HongLi Li](#)

[Li, Hongying](#)

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

3 UE

**Webinar** / W4

Vertiefung, Anwendungsbeispiele

16. Okt. 2024, 19:00 - 21:30

[Baustädter, Verena](#)

[HongLi Li](#)

[Hongying Li,](#)

## Teil 5, Ernährung nach Yang Sheng und Kochpraxis

### Verfügbare Termine

3 UE

**E-Learning** / EL 5 Ernährung

Videos und Materialien zur Kursvorbereitung



## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Verfügbare Termine

16 UE

**Präsenz** / P5 Ernährung und Kochpraxis

---

Yang Sheng - Ernährung: TCM-Theorie, Ernährungsratschläge für verschiedene Situationen und Beschwerden wie akute Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Erschöpfung, Unruhe, Schlafstörungen, Kochpraxis

16. Nov. 2024, 09:00 - 18:30

17. Nov. 2024, 09:00 - 13:00

[Baustädter, Verena](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[HongLi Li](#)

[Hongying Li,](#)

[Humanisierte Arbeitsstätte -](#)

[Unik, Wien](#)

3 UE

**Webinar** / W5

---

Vertiefung, Anwendungsbeispiele

27. Nov. 2024, 19:00 - 21:30

## Teil 6, Massage und Selbstmassage nach Yang Sheng; die TCM Hausapotheke

### Verfügbare Termine

3 UE

**E-Learning** / EL 6

---

Materialien und Videos zur Vorbereitung auf den Präsenzunterricht

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Verfügbare Termine

16 UE

**Präsenz** / P6 Yang Sheng-Massage, Hausapotheke nach TCM

---

Yang Sheng- Massage und Selbstmassage ; TCM-Hausapotheke / Hausmittel zur Soforthilfe; Theorie und umfangreiche praktische Anwendungen

14. Dez. 2024, 09:00 - 18:30

15. Dez. 2024, 09:00 - 13:00

[Baustädter, Verena](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[HongLi Li](#)

[Hongying Li,](#)

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

3 UE

**Webinar** / W6

---

Vertiefung, Anwendungsbeispiele, Prüfungsvorbereitung

8. Jan. 2025, 19:00 - 21:30

# Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

## Diplomprüfung

Lerntyp	UE
Prüfung	4

KN 1111

## Mündliche & Schriftliche Diplomprüfung

### Verfügbare Termine

4 UE	Prüfung / Diplomprüfung	17. Jan. 2025, 15:00 - 18:00 <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
------	-------------------------	--