

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

12.09.2026 -12.09.2027

100 UE

TCM Grundlagen

Präsenz

Lehrgang

E-Learning

Yang Sheng - Selbstsorge und  
Prävention nach TCM

€ 2.136,00



Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.

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

Yang Sheng, bedeutet **das Leben, die Vitalität und Gesundheit fördern und erhalten**. Prävention, Soforthilfe und laufende Gesundheitspflege. Yang Sheng wird in China seit tausenden von Jahren angewendet und gelehrt. Sie können sich selbst gesund erhalten und **bei Auftreten von Störungen rasch erste Schritte der Behandlung** einleiten. Infekte, Atemwegserkrankungen, Magen-Darm-Probleme, Unruhe, Schlafstörungen, psychische Verstimmungen, Regelbeschwerden sind nur einige Beispiele. Sollte schon eine Krankheit vorhanden sein kann man trotzdem das Wohlbefinden stärken und das Fortschreiten verlangsamen oder sogar verhindern.

Sie lernen speziell für Prävention ausgewählte Grundlagen der Theorie und Diagnostik sowie dazu passende Techniken aus **Tuina** (Körpertherapie), **Akupressur**, **Ernährungslehre**, **Qi Gong**-Übungen, **Kräuterberatung**, **Schröpfen**, **Moxen**, **Gua Sha** – und können so eine **TCM-Hausapotheke** zusammenstellen, die Sie immer zur Verfügung haben.

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe werden in diesem Lehrgang gezeigt und weitergegeben. So können Sie sich selbst, Ihre Angehörigen und Freund:innen präventiv beraten oder auch einfache, wirksame Behandlungen durchführen.

- **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)664 733 15 983 | [office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)
- **Information und Auskunft auf Chinesisch:** HONGAI Institut für TCM und Präventivmedizin / Tel: +43 (0)660 686 20 20 | [Hongaitcm@outlook.com](mailto:Hongaitcm@outlook.com)

### Kooperationen



### Zielgruppe

alle Interessierten

Dieser Kurs wird bei Bedarf zweisprachig unterrichtet, chinesisch und deutsch.

### Lehrziele

### Lernergebnisse:

- Sie haben die notwendigen Grundlagen der Theorie und Diagnostik der TCM gelernt.

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

- Sie kennen die wichtigsten Meridiane und Akupunkturpunkte für Selbstsorge, Prävention und Soforthilfe.
- Sie kennen wichtige, einfach anwendbare Yang Sheng-Strategien und Methoden aus den Bereichen Ernährung, Arzneipflanzen 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 (10 UE) und das nachbereitende Webinar (3 UE). Die einzelnen Teile umfassen neben Theorieunterricht auch immer praktische Beispiele, die Sie sofort nachvollziehen und anwenden können.

Zwei erfahrene Referent:innen werden durchgehend gemeinsam unterrichten. Die E-Learnings dienen der Vorbereitung, sie können schon ab 4 Wochen vor Seminarbeginn angeschaut werden, die Themen werden im Unterricht vertieft und in die Praxis umgesetzt. Jedes Kapitel enthält Ratschläge für die Hausapotheke, in Webinar 6 wird dieses Kapitel wiederholt und zusammengefasst.

# Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

KN 1221

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	60

## Teil 1, Theorie und Praxis der Elemente Metall und Erde

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
--------	---------	--------------------

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### 0 UE Webinar / Online Einführungsabend

Einführungsveranstaltung:

- Vorstellung der Vortragenden
- Abklären organisatorischer Fragen
- Information über unsere Lernplattformen MS Teams und Moodle

7. Sep 2026, 19:00 - 20:00

[HongLi Li](#)

[Li, Hongying](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[Baustädter, Verena](#)

[Online - zoom](#)

### 3 UE E-Learning / EL1, Einführung, Grundlagen

Diagnostische Grundlagen Yin und Yang, die 5 Elemente und Zuordnungen, Die 5 Substanzen (Qi, Blut, Flüssigkeiten, Essenz und Shen/Geist), die pathogenen (möglicherweise krankmachenden) Faktoren.

Funktion der Lunge und von Milz-Pankreas.

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### 10 UE Präsenz / P1 Theorie und Praxis der Elemente Metall und Erde

Die Elemente Metall und Erde, Herbst und Spätsommer.  
Lunge/Dickdarm und Milz-Pankreas/ Magen.  
Das Element Erde steht im Zentrum, hat großen Einfluss auf alle Elemente und wird bei jedem anderen Element ebenfalls mitbesprochen.  
Beschwerdebilder: Infekte, Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Energiehaushalt.  
Sie lernen die Charakteristika der Elemente, zugehörige Meridiane, Akupressurpunkte, Arzneipflanzen und Ernährungsratschläge. Hausapotheke.

12. Sep 2026, 09:00 - 18:30

[HongLi Li](#)

[Hongying Li](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[Baustädter, Verena](#)

[Verein LOK - Kandlgasse,](#)

[Wien](#)

### 3 UE Webinar / W1

Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen.

23. Sep 2026, 19:00 - 21:30

[HongLi Li](#)

[Hongying Li](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[Baustädter, Verena](#)

[Online - zoom](#)

## Teil 2, Theorie und Praxis der Elemente Wasser und Erde

**Vortragende** Baustädter, Verena

HongLi Li

Hongying Li

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Krassnig, Katharina

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
3 UE	<u>E-Learning / EL 2</u>  Funktion der Nieren, Zusammenspiel mit den anderen Elementen, wichtige Störungsmuster.	
10 UE	<u>Präsenz / P2 Theorie und Praxis der Elemente Wasser und Erde</u>  Die Elemente Wasser und Erde, Winter und Spätsommer. Nieren/Blase und Milz-Pankreas/Magen. Beschwerdebilder: Blasen- Beschwerden, Kreuzschmerzen, Haarausfall, Erschöpfung, Libidoverlust. Ängstlichkeit. Sie lernen die Charakteristika der Elemente, zugehörige Meridiane, Akupressurpunkte, Arzneipflanzen und Ernährungsratschläge. Einführung in die Zungendiagnose. Hausapotheke.	28. Nov. 2026, 09:00 - 18:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<u>Webinar / W2</u>  Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen.	9. Dez. 2026, 19:00 - 21:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>

### Teil 3, Theorie und Praxis der Elemente Holz und Erde

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
3 UE	<b>E-Learning / EL 3</b> <hr/> Funktion der Leber, Zusammenspiel mit den anderen Elementen, wichtige Störungsmuster.	
10 UE	<b>Präsenz / P3</b> Theorie und Praxis der Elemente Holz und Erde <hr/> Die Elemente Holz und Erde. Frühling und Spätsommer. Leber/Gallenblase und Milz-Pankreas. Beschwerdebilder: Anspannung und Zorn, Schlafstörungen, Augenprobleme, Bluthochdruck, Regelschmerzen, PMS. Sie lernen die Charakteristika der Elemente, zugehörige Meridiane, Akupressurpunkte, Arzneipflanzen und Ernährungsratschläge. Hausapotheke.	20. Febr. 2027, 09:00 - 18:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<b>Webinar / W3</b> <hr/> Vertiefung, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen.	3. März 2027, 19:00 - 21:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Teil 4, Theorie und Praxis des Elementes Feuer und Erde

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
3 UE	<b>E-Learning</b> / EL 4 <hr/> Funktion des Herzens, Zusammenspiel mit den anderen Elementen, wichtige Störungsmuster.	
10 UE	<b>Präsenz</b> / P 4 Theorie und Praxis des Elementes Feuer und Erde <hr/> Die Elemente Feuer und Erde, Sommer und Spätsommer, Herz/Dünndarm und Milz-Pankreas/Magen. Beschwerdebilder: Herzklopfen, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe. Sie lernen die Charakteristika der Elemente, zugehörige Meridiane, Akupressurpunkte, Arzneipflanzen und Ernährungsratschläge. Hausapotheke.	10. Apr. 2027, 09:00 - 18:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Li, Hongying</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
3 UE	<b>Webinar / W4</b> <hr/> <p>Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen.</p>	21. Apr. 2027, 19:00 - 21:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>

### Teil 5, Körperbehandlungen: Schröpfen, Moxen, Gua Sha

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
3 UE	<b>E-Learning / EL 5</b> <hr/> <p>Grundlage der Techniken, Videos zur Einführung, Zusammenfassung der Hausapotheke.</p>	

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
10 UE	<b>Präsenz</b> / P5 Schröpfen, Moxen, Gua Sha <hr/> Sie lernen und üben die Techniken: Gua Sha (Schaben), Moxa (Wärmen) und Schröpfen. Theoretische Einführung und umfangreiche praktische Anwendungen.	19. Juni 2027, 09:00 - 18:30 <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	<b>Webinar</b> / W5 <hr/> Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen.	28. Juni 2027, 19:00 - 21:30 <a href="#">HongLi Li</a> <a href="#">Hongying Li</a> <a href="#">Krassnig, Katharina</a> <a href="#">Baustädter, Verena</a> <a href="#">Online - zoom</a>

### Teil 6, Ernährung nach Yang Sheng und Therapeutisches Kochen

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
--------	---------	--------------------

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

3 UE **E-Learning** / EL 6 Ernährung

Wichtige Nahrungsmittel und Kochmethoden, Videos Kochpraxis.

10 UE **Präsenz** / P6 Ernährung und Kochpraxis

Sie lernen die Klassifikation wichtiger Nahrungsmittel und Arzneipflanzen, die Methoden des Kochens und ihre therapeutische Wirkung. Sie kochen selbst in der Gruppe und lernen viele einfache Tipps und Tricks, um das Essen bekömmlicher zu machen. Hausapotheke.

20. Juni 2027, 09:00 - 16:00

[HongLi Li](#)

[Hongying Li](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[Baustädter, Verena](#)

[Humanisierte Arbeitsstätte -](#)

[Unik, Wien](#)

3 UE **Webinar** / W6

Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen und Wiederholung Hausapotheke

30. Juni 2027, 19:00 - 21:30

[HongLi Li](#)

[Hongying Li](#)

[Krassnig, Katharina](#)

[Baustädter, Verena](#)

[Online - zoom](#)

## Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

### Diplomprüfung

Lerntyp	UE
Prüfung	4

KN 1222

### Mündliche & Schriftliche Diplomprüfung

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
4 UE	Prüfung / Diplomprüfung	12. Sep 2027, 15:00 - 18:00 <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>