Titel:	**M6 Basiskurs Qi Gong**
Veranstalter:	Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. Würmtalstr. 54, 81375 München
Organisator:	Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. Würmtalstr. 54, 81375 München
Wiss. Leitung:	Dr. med. Anna Mietzner; FÄ für Allgemeinmedizin, Akupunktur; 14059 Berlin
Termin/Ort:	31.10.2026/VKU Forum, 10115 Berlin
Dozent:	Dr. med. Ana Mietzner
Gebühren:	€ 220,-
Anmeldung:	Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V., Tel. 089 / 710 05 11, Fax 089 / 710 05 25 fz@daegfa.de, www.daegfa.de

Interessenskonflikte der Veranstalter, der Veranstaltungsleitung und der Referenten bestehen nicht.
Die Veranstaltung ist produkt- und dienstleistungsneutral

09:00 - 09:30

Begrüßung, Lernziele, Lerninhalte

09:30 - 10:30

Grundlagen des medizinischen Qi Gong, 3 Regulierungen: Körper, Atmung und Geist, stille und bewegte Übungen

10:30 - 10:45

Pause

10:45 - 11:00

Praxis: Stand und Vorübungen

11:00 - 12:00

Physiologische Veränderungen während und nach Qi Gong Übungen; Literatur und Studien

12:00 - 13:00

Qi Gong als Therapiemethode der TCM am Beispiel Hypertonus

13:00 - 14:00

Mittagspause

14:00 - 14:30

Praxis: stille Übung zum Absenken

14:30 - 15:30

Differenzierung des Hypertonus aus Sicht der TCM und entsprechende Übungsauswahl

15:30 - 15:45

Pause

15:45 - 16:15 Uhr

Wiederholung: Vorübungen und stille Übung

16:15 - 17:45 Uhr

Praxis: Bewegte Übungen und Selbstmassageformen gegen Hypertonus

17:45 - 18:00 Uhr

Zusammenfassung und Abschluss