



Background

TaoWoman® Frauen Qigong verbindet die Schätze alten Wissens aus der daoistischen Kunst der Inneren Alchemie für Frauen mit dem Wissen der westlichen Körpertherapie und Psychosomatik - angepasst an die Themen und die Bedürfnisse von Frauen in der Gegenwart und in einer westlichen Gesellschaft.

TaoWoman® eröffnet neue Perspektiven und ein neues Arbeitsfeld in der Gesundheitspflege für Frauen.

Gender Studies haben ergeben, dass Männer und Frauen auf Grund ihrer unterschiedlichen Physiologie und Biologie sehr unterschiedlich auf Medikamente und Wirkstoffe reagieren. Dasselbe Grundprinzip gilt auch für energetische Übungen, die „Medizin des Übungsweges“.

Daher ist es sinnvoll und notwendig, eigene Übungswege für Frauen zu entwickeln. TaoWoman® Frauen Qi Gong wirkt Ich-stärkend und Selbst-Bewusstseinsbildend, indem es die Aufmerksamkeit nach innen lenkt und damit die innere Körperwahrnehmung (Interozeption), entwickelt und stärkt. Durch neurobiologische Forschung ist bewiesen, dass es ohne diese innere Körperwahrnehmung kein gut verankertes Ich-Gefühl geben kann (siehe: Antonio Damasio, u.a.. Somatische Marker).

Durch eine westliche, sehr Yang (Aktivitäts-) betonte Lebensweise geraten die beiden Grundpolaritäten des Lebens, Yin und Yang, leicht aus der Balance. Besonders Frauen und die Weiblichkeit leiden unter der Überbetonung von Yang. Stichworte: Leistungsdruck – Zeitdruck = wenig Zeit, den inneren Körperrhythmen zu lauschen und ihnen gemäss zu leben - Multitasking – Körperentfremdung – u.a.

TaoWoman® Frauen Qigong ist:

- eine wirkungsvolle psychosomatische Selbsthilfemethode
- Energiemedizin für innere Stärke, Gesundheit, Souveränität und sinnliches Körperglück
- das sinnlich genussvolle Qigong für Kaiserinnen und solche, die es werden wollen

Wachsende Technologisierung und Machbarkeitsdenken (Yang) reichen bis in die Intimsphäre und zutiefst weibliche Themen von Fruchtbarkeit und Empfängnis hinein. Eine Vielzahl an psychosomatischen Störungen können durch diese wachsende Entfremdung von sich selbst und der Essenz der Weiblichkeit entstehen: Essstörungen, Zyklus Störungen, unerfüllte Sexualität, nicht mehr abschalten und entspannen können, Burn Out, Depression, unerfüllter Kinderwunsch und eine Vielzahl an körperlichen Symptomen. Innere Stärke und ein natürliches Gefühl für Grenzen gehen verloren. Der Bezug zur inneren somatischen Weisheit – der Körperweisheit – schwindet. TaoWoman Frauen Qigong ist hier eine wirkungsvolle „Medizin“. Es ist eine psychosomatische Selbsthilfemethode, da die Eigenkompetenz in Bezug auf die eigene Gesundheit gezielt gefördert wird.

- Vertieftes Embodiment und gesteigerte Innenwahrnehmung körperlich-energetischer Zustände und Prozesse führen in die Eigen-Verantwortlichkeit und zu souveränem Umgang im Umgang mit der eigenen Gesundheit.
- Stress Resistenz und Resilienz werden aufgebaut.
- Entspannte, sinnliche Genussfähigkeit blüht auf und entfaltet sich.

Auf diese Art können sich allmählich auch Ich-Stärke, Durchsetzungskraft und innere Souveränität aufbauen und neue Dimensionen im Bereich Sinnlichkeit und Sexualität eröffnen sich.



Ausbildungsleitung:
Edith Amann



TCM und Ernährungslehre:
Andrea Kainz



Medizinische Begleitung:
Dr. Monika Fürth-Birkmayer

LehrerInnenbeschreibungen

Edith Amann

Geb. 1949. Stud. Psychologie. Breitgefächertes Ausbildungsspektrum in westlicher und östlicher Psychosomatik und Körpertherapien. Dipl. Qigong Lehrerin. Psychologischer Coach für Persönlichkeitsentwicklung (Mitglied der ICF, Int. Coach Fed.) und Einzelberatung in eigener Praxis. Dozentin im Spital Rudolfstiftung für Ärzte u. med. Personal. Leitung von Seminaren im In- und Ausland. Begründerin des Jahrestrainings „Shambhala Dakini Training“ (Tantra und Integrale Persönlichkeitsentwicklung für Frauen). Begründerin des „TaoWoman® Frauen Qigong“: Energiemedizin und Selbstheilungswege für Frauen. Leitung des Ausbildung-Lehrgangs TaoWoman® Frauen Qigong
www.taowoman.at
www.dakinitraining.at
www.edith-amann.at

Andrea Kainz

geb. 1963, verheiratet, 3 Kinder; Chinesische Ernährungsberaterin und Ausbildung in TCM nach Claude Diolosa. Regelmäßige Studienaufenthalte in Asien, Organisation von jährlichen Pilgerreisen zum 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinley Dorje.

Dr. med. Monika Fürth-Birkmayer

Ärztin mit Spezialausbildung für TCM und Gynäkologie bei Prof Yuning Wu (2008-2010), Schwerpunktthemen: Gynäkologie und Kinderwunsch, Ausbildung zum lizenzierten Acupuncturist 1995-98 in London, Ausbildung bei Claude Diolosa im Shambhala (96-99), Studienaufenthalte in Sri Lanka und China. Arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis im 8. Bezirk.
www.achtsam-med.at

Bankverbindung:

Shambhala Konto-Nr: 00 418 055 109 bei der Bank Austria, BLZ 12000

BIC: BKAUATWW, IBAN: AT071200000418055109

Kurs-Nr.: 11680



www.shambhala.at

Entfaltung von Körper, Herz & Geist

Shambhala | 1080 Wien - Josefstädterstraße 5 | Tel.: 01/408 47 86 | info@shambhala.at
Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und persönliche Entfaltung

2011/2012

Shambhala

TaoWoman® Frauen Qigong



Einjährige Ausbildung
Dezember 2011 - September 2012
Dauer: 6 Wochenenden

Ausbildungsleitung: Edith Amann

Beginn: 02. – 04. Dezember 2011

www.shambhala.at

Ausbildungs-Struktur TaoWoman® Frauen Qigong

Zeit: Dez. 2011 bis Sept. 2012
Dauer: 6 Wochenenden

Die 1-jährige TaoWoman® Ausbildung wird in 2 Varianten angeboten:

1. Als Fortbildung und Spezialisierung für Dipl. Qigong Kursleiterinnen und Absolventinnen der Shambhala Qigong Ausbildung.
 2. Als Einsteiger-Ausbildung für Anfängerinnen.
- Diesemüssen im Anschluss an das erste Jahr TaoWoman® Frauen Qigong zur Erlangung der Lehrberechtigung nach den Richtlinien der IQTÖ folgende weitere Bedingungen erfüllen:
- Drei Qigong Basis-Wochenenden im Shambhala: 18.–19.02.2012: Gesundheitsschützendes Qigong mit Niki Deistler 21.–22.04.2012: Taiji-Qigong (18-teilige Form) mit Anna Zwettler 08.–09.09.2012: Qigong - Acht Brokate mit Yonghui Y. Deistler

Ziel

TaoWoman Frauen Qigong als Methode zur psychosomatischen Selbstregulierung und Gesundheitsvorsorge kennenlernen und anwenden. Eigenkompetenz und Souveränität in Bezug auf die eigene Gesundheit und Sexualität, sowie Ich-Stärke, Durchsetzungskraft und innere Souveränität zu entwickeln: Vertieftes Embodiment und gesteigerte Innenwahrnehmung körperlich-energetischer Zustände und Prozesse. Die Fähigkeit zu sinnlichem Erleben und sinnlichem Körperglück zu steigern und zu verfeinern. Daoistisch-tantrische Innere Alchemie für Frauen: Die sexuelle Energie als tragende Lebensenergie zu erkennen und erleben. Sie für die eigene Gesundheit nach den Lehren der inneren Alchemie zu nützen.

Inhalt

TaoWoman Frauen Qigong in Theorie und Praxis. TCM für Frauen. Ernährungslehre.

Info-Abend

DO 15. Sept. 2011, 19.00 Uhr/Ort: JS2

Übungs-Spektrum

- Basis Bewegungen des Chan Mi Qigongs (tibetisch-tantrisches Qigong) - mit Vorstellungsbildern speziell für Frauen
- Subtile innere Mikrobewegungen (Wellen, Spiralen, Kreise) - der „innere Bauchtanz“
- Bewegungselemente aus dem orientalischen Tanz für Becken, Wirbelsäule und Oberkörper.
- Qigong Übungen in Bewegung wie: Die schwimmende Drachin - Die Adlerfrau - Der Ursprung des Lichts - u.a. Bewegungselemente aus Spontanem Qi-Tanz, Trancetanz (Kay Hofmann) und aus dem Qigong Dancing (Gertrud Schröder „Long Ping“)
- Tänzerisch bewegtes Qigong und eine Vielfalt an Bewegungsübungen, die die innere Körperwahrnehmung schulen und erweitern.
- Stilles Qigong und Innere Alchemie: Übungen mit den Sondermeridianen Du mai, Ren Mai, Dai Mai, Zhong Mai und dem Zentralkanal. Zinnoberfeldmeditation - der Rote Palast. Die Übung des Goldenen Elixirs. Der kleine Drachin Kreislauf. Hormondrüsen-Meditationen und Qi Kreisläufe. Yin Kreisläufe und Yang Kreisläufe Lotusblüten Meditationen nach Frau Zhou Yi. Heilübung für Frauen nach Dr. Liu Yafei. Übungen mit Gebärmutter und Eierstöcken. Tiefenentspannung-Heilreisen. Dialoge mit den inneren Organen, vor allem den weiblichen Organen. Das spirituelle Selbst, den spirituellen Embryo entwickeln. (Fruchtbarkeit im körperlichen und im energetisch-psychisch-spirituellem Sinn)

Einführungs- & Auswahl- Wochenende 08. – 09. Oktober 2011

Allgemeine Einführung in TaoWoman® Frauen Qigong: für Neu-Einsteigerinnen obligatorisch.

Kosten: Eur 185.–, Kurs-Nr.: 11679
Anmeldung mit Überweisung der Kursgebühr.

Die weibliche Psyche, der weibliche Körper im Spiegel der 5 Elemente.

1. Wochenende

Erde – Magen/Milz Die Mutter

02. – 04. Dezember 2011

Im eigenen Körper ankommen, Grounding, Stabilität, Beckenboden und Dammbereich: HuiYin. Innere Körperwahrnehmung. Embodiment, das 100%ige Ja zum eigenen Körper. Fruchtbarkeit und Empfängnis. Gewichtsthemen, (Ess-Störungen, Diäten), die Innere Mutter – sich selbst gut nähren können. Beziehungssucht und –abhängigkeit aus der Sicht der daoistischen Psychosomatik: eine geschwächte Erde – eine geschwächte Mitte - wird von Fremdenergie „besetzt“. TCM und Ernährungslehre.

Übungen

Standfestigkeit, Zentrierung und Schutzübung für den Alltag. Den eigenen Platz einnehmen, Verwurzeln. Die Schwerkraft als Verbindung zu Mutter Erde und zum eigenen Sein. Kreislauf der kleinen Sonne vom Hui Yin zum UDT (Gebärmutter). Den eigenen Schoss mit dem Schoss der Erde verbinden. Übungen zur Stärkung der Mitte. Erd-Meditation: Die Erde als umhüllende, nährnde Mutter. Das Versiegeln des Yin. Übungen mit den Sondermeridianen Ren Mai und Dai mai. Niu Dong = Drehbewegung. Orientalischer Tanz: Beckenkreise, die innere Spirale. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Bären – Frau. Heilender Laut mit Bewegung

2. Wochenende

Wasser - Nieren Die Magierin/Alchemistin

06. – 08. Jänner 2012

Sexualität, Entwicklung von Wille und Durchhaltekraft, Nierenkraft und Sexualität, fließende Lebenskraft.

Übungen

Meditationen und innere Qi Kreisläufe zur Stärkung von Gebärmutter und Eierstöcken. Die Lotusblüte im Becken, Hormondrüsen Kreislauf, Das Wasser im Schoss mit der Wärme des Herzens erwärmen, Kleine Drachin Kreislauf, u.a. Spezial Übung mit

Ming Men und Übungen zur Stärkung der Nierenkraft (Jing Essenz). Nährende Übungen mit Nabelzentrum. (Nabelschnur zum Universum). Übung zum Speichern der sexuellen Energie. Die sexuelle Energie in energetische Kreisläufe bringen und die eigenen Organe damit nähren. Yong Dong = Wirbelsäulenwelle. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Schlangen-Frau: fließende Energie, Häutung, Verwandlung. Kultivierung der sexuellen Energie. Orientalischer Tanz: Beckenwellen, Shimmy. Übungen mit den Sondermeridianen. Heilender Laut mit Bewegung.

3. Wochenende

Holz – Leber/Galle: Die Künstlerin/Kreative

23. – 25. März 2012

Die Bedeutung des Blutes aus der Sicht der TCM für die Frau. Menstruation: der Menstruationszyklus aus westlicher und aus daoistischer Sicht. Die Yin- und Yang-Phasen des Menstruations Zyklus, die Gezeiten: Wachsendes Yin - das junge Yang /die heißen Dämpfe (Eisprung) – wachsendes Yang – extremes Yang wandelt sich in junges Yin (Menstruation). PMS Syndrom. Leber Qi Stau. Wut und Zorn. Kreativität. Durchsetzungskraft. Zyklus Störungen durch falsche Lebensgewohnheiten/Lebensstil.

Übungen

Zinnoberfeldmeditation - der Rote Palast Innere Kreisläufe - Eierstöcke - Gebärmutter; Übungen mit Zhong Mai (Blut und Gebärmutter), Du Mai, Ren Mai, Dai Mai.

Bewegte Übungen

Tänzerische Bewegungsübungen zur Steigerung der Geschmeidigkeit der Muskeln und der Faszien - dem Bindegewebsnetz des Körpers - für geschmeidig-elastische Kraft. Orientalischer Tanz: Becken Kicks und Drops, dynamische Power Bewegungen. Shimmies (Becken vibrieren) zum Lösen von Energie-Staus im Becken. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Tigerfrau bewegt sich geschmeidig und zeigt ihre Krallen. Heilender Laut mit Bewegung.



Daoistische Psychosomatik für Frauen: Gesundheit, innere Stärke, Sinnlichkeit und Körperglück.

4. Wochenende

Feuer – Herz/Dünndarm: Die Kaiserin

04. – 06. Mai 2012

Blut, Shen = Herzgeist. Die Brüste als zentrales Energiezentrum der Frau: Brustmassagen, Hirschübung für Frauen. Brustknospen-Atmung. „Herzknoten“ lösen. Qi Meditation mit den Brüsten-Verbindung zum Herz. Yang Feuer und Yin Feuer. Ausgewählte Bewegungsübungen aus dem Herzkreis - Herzstärkende Übungen. Übungen mit den Sondermeridianen und dem Zentralkanal. Orientalischer Tanz: Schulter shimmy und Wellenbewegungen zur Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. Bai Dong = Pendelbewegung. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Drachen – Frau. Heilender Laut mit Bewegung.

5. Wochenende

Metall – Lunge /Dickdarm: Die Weise Frau

08. – 10. Juni 2012

Abschiede und Neubeginn im Wechsel der Lebensphasen. Altes loslassen und damit Raum schaffen für Neues. Prioritäten setzen. Innere Stabilität im Wandel. Ich-Stärke und gesunde Grenzen, innerer und äusserer Raum. Das Ganze sehen können; Perspektiven wechseln können, Zeugenbewusstsein. Die Yin Bewegung zurück in die Tiefe. Reflektieren und Bewahren der Essenz. Menopause. Osteoporose und Vorbeugung.

Übungen

Hui Chun Gong – die Rückkehr des Frühlings. Knochenatmung. Übungen zu pulsierenden Grenzen und innerem Raum. Westliche Psychosomatik: Beziehung von Lunge zu Herz und gegenseitige Beeinflussung durch Atemmuster. Der Ursprung des Lichts – der kontinuierliche und ewige Zyklus von Werden und Vergehen. Übung zur umfassenden Regenerationskraft von Loslassen und innerer Stille, der Rückkehr in den leeren Raum: Die Essenz der Weiblichkeit. Tiefenentspannung.

Bewegte Übungen

Die Adlerfrau fliegt ins Universum und steigt wieder zur Erde herab. Der Ursprung des Lichts. Rudong = multidimensionale Bewegung der Wirbelsäule. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Adlerfrau. Heilender Laut mit Bewegung

6. Wochenende

Abschluss und Integrations-Wochenende. Fütterungs- und Kontrollzyklen speziell zu den psychosomatischen Themen der Wochenenden.

28. – 30. September 2012

Wochenende 1-6

Kosten: Eur 1.440.– inkl. Shambhala-Mitgliedsbeitrag

Kurs-Nr.: 11680

Anmeldung:

Überweisung der Anzahlung von Eur 300.– und Unterzeichnung des Ausbildungsvertrages. Bei einem Rücktritt bis 31.10.2011 wird eine Bearbeitungsgebühr von Eur 100.– einbehalten, bei einem späteren Rücktritt verfällt die Anzahlung. Restzahlung von Eur 1.140.– bis spätestens 02.12.2011. Ratenzahlung auf Anfrage möglich!

Unterrichtseinheiten (UE):

108 Unterrichtseinheiten à 50 Minuten

Kurszeiten: FR 18.00 -21.00, SA 10.00-18.00, SO 10.00-17.00 Uhr

Shambhala-Kursorte:

BG1 = 1080 Wien, Bennog. 8A
JS2 = 1080 Wien, Josefstädterstr. 5/10A

Der Kursleiterin sind inhaltliche Änderungen vorbehalten.