



## TaoWoman® Ausbildung

Selbsthilfe - Selbstheilung - Self Empowerment für Frauen

Beginn: 27. – 29. November 2015

SHAMBHALA.AT

-----  
Wege zu mir

# Struktur

---

## Modul I

Nov. 2015 bis Jän. 2017

7 Wochenenden + 5-tägiges

Sommerseminar

162 Unterrichtseinheiten (UE) à 50 min

## Modul II

Beginn März 2017

166 UE à 50 min

## Open House - Eintritt frei!

SA 26.09.2015, 16 – 19 Uhr, Ort: JS3

## Einführungs- & Auswahlseminar

SO 11.10.2015, 11 – 17 Uhr, Ort: JS2

Allgemeine Einführung in Tao Woman® Frauen Qigong: für Neueinsteigerinnen obligatorisch.

Kosten: € 90.–, Kurs-Nr.: 13583

Anmeldung: Überweisung d. Kursgebühr

## Ziel

- TaoWoman® Frauen Qigong als Methode zur psychosomatischen Selbstregulierung und Gesundheitsvorsorge kennenlernen, anwenden und weitergeben.
- Eigenkompetenz in Bezug auf die eigene Gesundheit und Sexualität entwickeln sowie Ich-Stärke, Durchsetzungskraft und innere Souveränität.
- Training und Entwicklung der Innenwahrnehmung körperlich-energetischer Zustände und Prozesse.
- Die Fähigkeit zu sinnlichem Körperglück steigern und verfeinern.
- Daoistisch-tantrische Innere Alchemie für Frauen: Die sexuelle Energie als tragende Lebensenergie erleben und sie für die eigene Gesundheit nutzen.

## Für wen?

### 1. Modul I

#### „Nur für mich“

Für mehr Genuss/sinnliche Freude am und im eigenen Körper und Entwicklung der Selbstheilungsfähigkeit/Resilienz. Eine sinnvolle „Investition“ in mich selbst. Für zertifizierte Qigong-Lehrerinnen ist das Modul I als Weiterbildung anerkannt.

### 2. Modul I + II

#### „Weitergeben an andere“

Ausbildung zur TaoWoman® Kursleiterin/Therapeutin mit anerkanntem IQTÖ Zertifikat. Hier gilt die Definition von TaoWoman® als ein innovatives, ganzheitliches, alternativ-therapeutisches Konzept, das von Edith Amann entwickelt wurde. Dieses eigenständige Konzept unterscheidet sich von schulmedizinischen, evidenzbasierten, Diagnose-orientierten Verfahren und Therapien.

Im Fokus ist die „Entwicklung der Inneren Ärztin“: Entwicklung der inneren Selbstwahrnehmung und der Fähigkeit zur Selbstheilung und Selbstregulation.

Als TaoWoman® Therapeutin arbeitest und unterrichtest Du im Gruppen-, wie auch im Einzelsetting. Du bietest Übungen und Erfahrungs-Sequenzen an und vermittelst das entsprechende Wissen über körperlich-psychische-psycho-somatische Zusammenhänge (nach TCM)

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

---

Nähere Auskünfte bei Edith Amann: T. 0699/1152 8709, info@edith-amann.at, www.taowoman.at

## Modul I

### „Nur für mich“

Beschreibung der Wochenenden  
siehe Seite 4 bis 6

## Modul II

### „Weitergeben an Andere“

Modul II wird in enger Kooperation  
mit Dr.<sup>in</sup> med. Carina Bouwensch  
unterrichtet:

- Grundlagen frauenspezifischer TCM (Gynäkologie) zum vertieften Verständnis des eigenen Körpers. Schwerpunkte: Menstruation, Zyklus, Blut und Qi, Kinderwunsch, Wechseljahre, Pathologie (Zysten, Myome...). Die Sondermeridiane und ihre Bedeutung für die Frau.
- Die Theorie (Dr. Bouwensch) verbindet sich wirkungsvoll mit der ständig geübten Innenwahrnehmung des eigenen Körpers und verstärkt die Wirkung der Übungen (Edith Amann).
- Praktischer Teil: Erweiterung des Übungsspektrums. Didaktik. Prozessbegleitende Methoden nach Susan Harper u.a.



*„Healing yourself while teaching others how to heal themselves“*

## Übersicht des Übungs-Spektrums der Module I + II:

- Basis Bewegungen des Chan Mi Qigongs (tibetisch-tantrisches Qigong) mit Vorstellungsbildern speziell für Frauen.
- Körperreisen zur Entwicklung der inneren Körperwahrnehmung: Organ-Reisen, Dialoge mit den inneren Organen.
- Subtile innere Mikrobewegungen (Wellen, Spiralen, Kreise) - der „innere Bauchtanz“.
- Bewegungselemente aus dem orientalischen Tanz für Becken, Wirbelsäule und Oberkörper.
- Qigong Übungen in Bewegung und Elemente aus Spontanem Qi-Tanz, Trancetanz (Kay Hofmann) und aus dem Qigong Dancing (Gertrud Schröder „Long Ping“).
- 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. Hormondrüsen-Energielenkung und Qi Kreisläufe. Lotusblüten Meditationen nach Meisterin Zhou Yi. Heilübung für Frauen nach Dr. Liu Yafei. Übungen mit Gebärmutter und Eierstöcken. Tiefenentspannungs-Heilreisen. Das spirituelle Selbst, den spirituellen Embryo entwickeln (Fruchtbarkeit im körperlichen und im energetisch-psychisch-spirituellen Sinn).

# Inhalte Modul I

---

## 1. Wochenende

Erde – Magen/Milz

Die Mutter

27. – 29.11.2015 / BG1

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 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 zur 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. Die Erde als umhüllende, nährenden Mutter. 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 für die Milz.

## 2. Wochenende

Wasser - Nieren

Die Magierin/Alchemistin

08. – 10.01.2016 / BG1

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, u.a. Spezial Übung mit Ming Men und Übungen zur Stärkung der Nierenkraft (Jing Essenz). Nährende Übungen mit Nabelzentrum. Yong Dong = Wirbelsäulenwelle. Kraft Tier und Qi Tanz: Die Schlangen-Frau: fließende Energie, Häutung, Verwandlung. Kultivierung der sexuellen Energie. Orientalischer Tanz: Beckenwellen, Shimmy. Nierenstärkendes Gehen. Übungen mit den Sondermeridianen. Heilender Laut für die Nieren.

*TaoWoman® Frauen Qigong:  
Daoistische Psychosomatik für  
Frauen - Gesundheit, innere Stärke,  
Sinnlichkeit und Körperglück.*



---

### 3. Wochenende

Holz – Leber/Galle:

Die Künstlerin/Kreative

11. – 13.03.2016 / BG1

Die Bedeutung des Blutes aus der Sicht der TCM für die Frau. Menstruation: der Menstruations-Zyklus 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/Galle Qi Stau. Wut und Zorn. Kreativität. Durchsetzungskraft. Zyklus-Störungen durch falsche Lebensgewohnheiten/ Lebensstil.

#### Übungen

Innere Kreisläufe - Eierstöcke - Gebärmutter.

#### Bewegte Übungen

Tänzerische Bewegungsübungen zur Steigerung der Geschmeidigkeit der Muskeln und der Faszien 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 für die Leber.

### 4. Wochenende

Feuer – Herz/Dünndarm:

Die Kaiserin

15. – 17.04.2016 / BG1

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



„Der/die Weise heilt das,  
was noch nicht krank ist.“  
(aus: Der Gelbe Kaiser)

# Inhalte

---

## 5. Wochenende

**Metall – Lunge/Dickdarm:**

**Die Weise Frau**

**17. – 19.06.2016 / BG1**

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. Übung: 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 für die Lunge.

## Sommer-Seminar in Ungarn

**20. – 24.07.2016**

Wiederholung, Vertiefung, Übung, individuelles Coaching und Betreuung (während der Seminarzeiten).

Daoistische Philosophie: LaoTse u.a.

## 6. Wochenende

**14. – 16.10.2016 / BG1**

Wechselbeziehungen und -wirkungen der 5 Elemente und ihrer psychosomatischen Themen. Fütterungs- und Kontrollzyklen. Systemische Aufstellungsarbeit mit den 5 Elementen zu aktuellen Themen und Fragen des eigenen Lebens. Die 5 Elemente als innere Persönlichkeitsanteile. Gesundheits-Aufstellungen, Organ-Aufstellungen: das Unbewusste findet mit intuitiver Sicherheit die persönliche Lösung zur Wiederherstellung der Balance der 5 Organ Funktionskreise (körperlich/psychisch).

## 7. Wochenende

**Abschluss - & Prüfungs-Wochenende.  
Zertifikat**

**27. – 29.01.2017 / BG1**

---

### Kurszeiten

FR 18 – 21, SA 10 – 18, SO 10 – 17 Uhr

### Shambhala Kursorte, 1080 Wien

JS2, JS3 = Josefstädterstraße 5,

Mezzanin

BG1 = Bennogasse 8A

---

Dem Kursleiter sind inhaltliche, zeitliche und terminliche Änderungen vorbehalten!



## Edith Amann

Geb. 1949. Stud. Psychologie. Breitgefächertes Ausbildungsspektrum in westlicher und östlicher Psychosomatik und Körpertherapien. Dipl. Qigong Lehrerin. Psychologischer ICF Coach für Persönlichkeitsentwicklung (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 von „TaoWoman®: Energiemedizin und Selbstheilungswege für Frauen. Leitung des Ausbildungslehrgangs TaoWoman®.

[www.taowoman.at](http://www.taowoman.at)

[www.dakinitraining.at](http://www.dakinitraining.at)

[www.edith-amann.at](http://www.edith-amann.at)

## Dr.<sup>in</sup> Carina Bouwensch

Ärztin für Allgemeinmedizin, TCM und Akupunktur; Ausbildung bei der Wiener Schule für TCM und ÖGKA. Weiterbildungen bei Claude Diolosa, Barbara Kirschbaum, Wei-Chieh Young, Dr. Ross, Dr. McCann (Master Tung Akupunktur), Dr. Franciscus Sulistyo-Winarto (Kinderwunschbehandlung mit TCM), Prof. Dr. Wu Yuning (2-jährige Zusatzausbildung in Gynäkologie). Studienaufenthalt in China (Kunming). In eigener Praxis tätig seit 2008: Therapie-schwerpunkt Gynäkologie und Kinderwunsch, Schmerzakupunktur nach Master Tung.

## Kosten Modul I

Frühzahler-Bonus: € 1.980.–

bis 30.10.2015

Normalpreis: € 2.180.–

(jeweils inkl. € 60.– Shambhala-Mitgliedsbeitrag für 3 Semester)

## Information

- Persönliche und inhaltliche Fragen per Mail oder Tel. an Edith Amann
- Organisatorische Anmeldung und Fragen an: [info@shambhala.at](mailto:info@shambhala.at), Tel. 01/408 47 86 [www.shambhala.at/dakini-taowoman/](http://www.shambhala.at/dakini-taowoman/)

## Kurs-Nr.

13560

## Bankverbindung

Bank Austria, BIC: BKAUATWW

IBAN: AT07 1200 0004 1805 5109



Ausbildungsleitung:  
Edith Amann  
T. 0699/1152 8709  
[info@edith-amann.at](mailto:info@edith-amann.at)  
[www.taowoman.at](http://www.taowoman.at)



Med. Leitung:  
Dr.<sup>in</sup> Carina Bouwensch



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

**TaoWoman®** verbindet die Schätze alten Wissens aus der daoistischen Kunst der Inneren Alchemie für Frauen mit dem Wissen der westlichen Körpertherapie und Psychosomatik.

**TaoWoman®** Frauen Qigong 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.). 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.

Eine Vielzahl an psychosomatischen Störungen können durch diese wachsende Entfremdung von sich selbst und

der Essenz der Weiblichkeit entstehen: Ess-Störungen, Zyklus-Störungen, unerfüllte Sexualität, 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“: Die „Medizin des Übungsweges“. 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 mit der eigenen Gesundheit.
- Stress Resistenz und Resilienz werden aufgebaut.
- Entspannte, sinnliche Genussfähigkeit blüht auf und entfaltet sich, neue Dimensionen im Bereich Sinnlichkeit und Sexualität eröffnen sich.

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