

Kurstage für Kurs 261303006 (Energiereich durch den Sommer – mit Naturheilkunde und Chinesischer Medizin)

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Chinesische Medizin und wie die hilfreichen Ansätze des Yang Shen („Leben pflegen“) Teil des Alltags werden können – und wo die Überschneidungen, aber auch die Verschiedenheit zur Naturheilkunde liegen.

Unter anderem folgende Fragen werden theoretisch und praktisch behandelt:

Welche Dehnungs- und Lockerungsübungen eignen sich speziell für mich und die Jahreszeit?

Kann ich von der Chinesischen Ernährungslehre und der 5-Elemente-Küche unter Berücksichtigung meiner Essgewohnheiten „Nährendes“ übernehmen?

Was ist „Chinesische Arzneimitteltherapie“ und hat sie mit der westlichen Phytotherapie etwas gemeinsam - was kann ich praktisch davon umsetzen?

Wie setze ich die Druck- und Punktmassage gezielt ein, um Blockaden zu lösen und um mich freier zu bewegen?

Der 6-wöchige Kurs kann als Folgekurs (Gesund durch den Winter) oder als Neueinstieg wahrgenommen werden.

Die praktischen Inhalte richten sich auch an den Interessen der Kursteilnehmenden aus, neue Impulse sind immer willkommen.

Datum	Uhrzeit	Ort
17.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
24.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
01.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
08.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
15.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
22.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum