

Bildungsangebot-Modul: 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 |
|--------|---------|--------------------|
|--------|---------|--------------------|

Bildungsangebot-Modul: 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.

Bildungsangebot-Modul: 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

Bildungsangebot-Modul: 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 HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Verein LOK - Kandlgasse, Wien |
| 3 UE | <u>Webinar / W2</u> Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen. | 9. Dez. 2026, 19:00 - 21:30 HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Online - zoom |

Teil 3, Theorie und Praxis der Elemente Holz und Erde

Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

Vortragende Baustädter, Verena
HongLi Li
Hongying Li
Krassnig, Katharina

| Anzahl | Lerntyp | Verfügbare Termine |
|--------|--|--|
| 3 UE | E-Learning / EL 3 <hr/> Funktion der Leber, Zusammenspiel mit den anderen Elementen, wichtige Störungsmuster. | |
| 10 UE | Präsenz / P3 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 HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Verein LOK - Kandlgasse, Wien |
| 3 UE | Webinar / W3 <hr/> Vertiefung, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen. | 3. März 2027, 19:00 - 21:30 HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Online - zoom |

Bildungsangebot-Modul: 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 | E-Learning / EL 4 <hr/> Funktion des Herzens, Zusammenspiel mit den anderen Elementen, wichtige Störungsmuster. | |
| 10 UE | Präsenz / 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 HongLi Li Li, Hongying Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Verein LOK - Kandlgasse, Wien |

Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

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

Teil 5, Körperbehandlungen: Schröpfen, Moxen, Gua Sha

Vortragende Baustädter, Verena
HongLi Li
Hongying Li
Krassnig, Katharina

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

Bildungsangebot-Modul: Yang Sheng - Selbstsorge und Prävention nach TCM

| Anzahl | Lerntyp | Verfügbare Termine |
|--------|---|---|
| 10 UE | Präsenz / 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 Baustädter, Verena Krassnig, Katharina HongLi Li Hongying Li Verein LOK - Kandlgasse, Wien |
| 3 UE | Webinar / W5 <hr/> Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen. | 28. Juni 2027, 19:00 - 21:30 HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Online - zoom |

Teil 6, Ernährung nach Yang Sheng und Therapeutisches Kochen

Vortragende Baustädter, Verena
 HongLi Li
 Hongying Li
 Krassnig, Katharina

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

Bildungsangebot-Modul: 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 | 20. Juni 2027, 09:00 - 16:00 |
| | 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. | HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Humanisierte Arbeitsstätte - Unik, Wien |
| 3 UE | Webinar / W6 | 30. Juni 2027, 19:00 - 21:30 |
| | Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele, Klärung von Fragen und Wiederholung Hausapotheke | HongLi Li Hongying Li Krassnig, Katharina Baustädter, Verena Online - zoom |