

WuDao® | IntensivKurs

Tai Chi • Qi Gong • Meditation • Ernährung (5E) • Persönlichkeit (5E)



Mens sana in corpore sano | Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Umfang: 15 Unterrichtseinheiten (UE)
Blended Learning: 5 UE E-Learning + 10 UE Präsenz
Zeit: 10:00 – 18:00 Uhr

WuDao® - Ruhiger Geist | Geschmeidiger Körper

Gesundheit entsteht nicht allein durch einen beweglichen Körper. Ebenso entscheidend sind innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit und die Fähigkeit, mit Belastungen gesund umzugehen.

WuDao® verbindet bewährte Methoden aus Tai Chi, Qi Gong, Meditation sowie der traditionellen 5-Elemente-Lehre zu einem modernen, ganzheitlichen Konzept der mentalen Gesundheitsförderung.

Das Ergebnis ist ein strukturiertes System, das sich unmittelbar in Therapie, Prävention, Gesundheitsförderung und im persönlichen Alltag einsetzen lässt.

Ziel

Der IntensivKurs vermittelt die fünf zentralen Entwicklungsbereiche von Wu Dao® und zeigt, wie mentale Gesundheit, innere Balance und bewusste Lebensführung nachhaltig gefördert werden können.

Die Teilnehmenden erweitern ihr therapeutisches Repertoire, entwickeln ein tieferes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist und erhalten ein klar strukturiertes Konzept zur Förderung von Resilienz, Stressregulation und Gesundheitskompetenz.

Inhalte

Die fünf Entwicklungsbereiche von Wu Dao®

- Tai Chi – Bewegung in Achtsamkeit
- Qi Gong – Atmung, Energie und Regeneration
- Meditation – Ruhe, Konzentration und Selbstwahrnehmung
- 5-Elemente-Ernährung – Gesundheit bewusst unterstützen
- 5-Elemente-Persönlichkeit – Menschen ganzheitlich verstehen

Praxis

Sie erleben und erarbeiten

- achtsame Bewegungsabläufe,
- einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen,
- Meditationen zur Stressregulation,
- praktische Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung und -Persönlichkeit,
- den Transfer in Therapie, Beratung und Alltag.

Theorie

Sie erhalten einen kompakten Überblick über

- die Grundlagen fernöstlicher Gesundheitslehre,
- die Bedeutung von Achtsamkeit und Stressregulation,
- die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Emotionen,
- die praktische Anwendung der 5-Elemente-Lehre in Prävention und Therapie.

Blended-Learning-Konzept

5 UE E-Learning

Bereits 14 Tage vor dem Präsenztermin erhalten Sie Zugang zur Lernplattform.

Die vorbereitenden Videos, Praxisaufgaben und Hintergrundinformationen ermöglichen eine optimale Vorbereitung auf den Präsenztag und stehen Ihnen auch danach 3 Monate zur Verfügung.

10 UE Präsenz

Im Mittelpunkt stehen das eigene Erleben, die praktische Umsetzung und die sichere Anwendung der Methoden. Ziel ist es, das Gelernte für die eigene Persönlichkeit zu entdecken und in die berufliche Praxis oder den persönlichen Alltag integrieren zu können.

Zielgruppe

- Therapeutinnen und Therapeuten
- Trainerinnen und Trainer
- Coaches, Gesundheitsberufe
- Bewegungsinteressierte...

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kompetenzgewinn

Nach dem IntensivKurs verfügen Sie über

- ein strukturiertes Konzept zur Förderung mentaler Gesundheit,
- neue Methoden zur Stressregulation und Achtsamkeit,
- praktische Übungen für Therapie, Prävention und Gruppenangebote,
- ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Körper und Geist,
- zahlreiche sofort umsetzbare Praxisideen.

Wu Dao® klärt den Geist. - motion5® stärkt den Körper

Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz berücksichtigt beide Seiten.

Während **Wu Dao®** den Schwerpunkt auf mentale Gesundheit, Achtsamkeit und innere Balance legt, vermittelt der **motion5® IntensivKurs** die körperlichen Grundlagen für Beweglichkeit, Stabilität und funktionelle Gesundheit.

Wir empfehlen deshalb, beide IntensivKurse miteinander zu verbinden. Erst das Zusammenspiel von Körper und Geist macht den **movedo®**-Ansatz vollständig und eröffnet neue Möglichkeiten für Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung.