

## WuDao® | Ruhiger Geist - Geschmeidiger Körper | Intensiv-Kurs | 8 FP



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 Intensiv-Kurs 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.

### **Themen des Kurses:**

- **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**
  - \* 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**
  - \* 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

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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.

**Blended-Learning Hinweis:**

Dieser Kurs umfasst insgesamt **15 Unterrichtseinheiten**. Davon **5 Unterrichtseinheiten** vor ab als **Video-E-Learning** bei [ACADIA now!](#) und **10 Unterrichtseinheiten** als **Präsenz-Kurs**.

Den Zugang zum E-Learning erhalten die Teilnehmer:innen 14 Tage vor dem Start des Präsenzkurses. Sie können das E-Learning auch im Nachgang zum Präsenzkurs noch 3 Monate nutzen.

**motion5® stärkt den Körper – Wu Dao® klärt den Geist.**

Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz berücksichtigt beide Seiten.

Während Wu Dao ® den Schwerpunkt auf mentale Gesundheit, Achtsamkeit und innere Balance legt, vermittelt der [motion5® Intensiv-Kurs](#) 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.

|                           |                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>            | Helko Brunkhorst   Sportwissenschaftler, Sporttherapeut , Qi Gong-Lehrer, Autor                                                                            |
| <b>Kursgebühr</b>         | 250,00 € inklusive E-Learning                                                                                                                              |
| <b>Beginn</b>             | 14.02.2027                                                                                                                                                 |
| <b>Ende</b>               | 14.02.2027                                                                                                                                                 |
| <b>Kurszeiten</b>         | So. 14.02., 10:00 - 18:00 Uhr                                                                                                                              |
| <b>Kursort</b>            | Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg                                                                                                                 |
| <b>Zielgruppe</b>         | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Medizinische Fachberufe, Osteopathen |
| <b>Fortbildungspunkte</b> | 8                                                                                                                                                          |