



**BILDUNGSHAUS  
ST. MICHAEL**

DIÖZESE  
INNSBRUCK



# TEM-kompakt

GRUNDLAGEN-KURS

mit ausgewählten Praxisfeldern der **Traditionellen Europäischen Medizin**



# TEM-kompakt

## GRUNDLAGEN-KURS

mit ausgewählten Praxisfeldern  
der Traditionellen  
Europäischen Medizin

### INHALTE

Asiatische Heilverfahren sind im Bereich der Komplementär- und Integrativmedizin seit Jahrzehnten etabliert (z.B. TCM). Die Wiederentdeckung der authentischen TEM = Traditionellen Europäischen Medizin als Teil der Integrativmedizin hingegen hat gerade begonnen; sie gehört mit zu den spannendsten Neuentwicklungen auf dem ersten und zweiten Gesundheitsmarkt.

Der Grundkurs TEM bietet eine eng an originalen (spätantiken und mittelalterlichen) Quellen ausgerichtete Einführung auf der Höhe des Qualitätsstandards heutiger Integrativmedizin.

Er vermittelt die theoretischen Grundlagen (Humoralmedizin, Spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik) und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern (Ernährungslehre, Ordnungstherapie, Phytotherapie, manuelle und physikalische Therapie) Einsatzmöglichkeiten in der heutigen Praxis.

#### Zielgruppe

Alle Gesundheitsinteressierten, alle Gesundheitsberufe, Pflegeberufe, alle therapeutischen Berufe und Ärzte.





## MODUL 1

# Grundlagen der TEM

Die diagnostischen und therapeutischen Zugänge der TEM beruhen auf dem kybernetischen System der vier Temperamente (Sanguiniker, Choliker, Melancholiker, Phlegmatiker) und auf dem Schema der drei Grundenergien, der sogenannten Spiritus-Lehre (Basal-, Vital- und Geistenergie). Das Einführungsmodul vermittelt diese Grundlehre in ihren theoretischen und konkret-praktischen Aspekten.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Lehre der vier Elemente, Säfte und Temperamente
- Typenbilder zu den vier Temperamenten
- Temperament-Diagnose (Puls, Urin und Stuhl), Fragebogen
- Phytotherapie und Ordnungstherapie der vier Temperamente
- Drei-Spiritus-Lehre
- Übungen zur Kräftigung der drei Energien





## Bauchzentrum

Einer der Gründungsväter der TEM – Avicenna – hat mit seinem Satz „Der Sitz der Gesundheit ist der Bauch“ die große Bedeutung von Ernährung eingeschärft: TEM-Diagnostik und -Therapie setzt immer bei der Ernährung an und versucht über die Qualität, Quantität und den Kontext unserer Nahrungsaufnahme Impulse in Richtung Gesundheit zu setzen, denn „der Koch ist der beste Arzt“. Das 2. Modul des Grundkurses vermittelt die zentralen Inhalte einer TEM-Diätetik in Theorie und Praxis.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Stufen der Verdauung gemäß der TEM
- Küche der vier Elemente und Temperamente
- Klosterküche und Geheimnis der Gewürze
- Ethische und spirituelle Aspekte der Ernährung
- Konkrete Beispiele: Wein, Öl, Brot, Fermentierte Lebensmittel
- Prinzipien einer TEM-Ernährungsberatung mit Anwendungsbeispielen



# Herzzentrum

Für die TEM ist das Herz der Sitz der Vitalenergie, die über Chronomedizin, Ordnungstherapie, Atemübungen, Physiotherapie, Balneo-Anwendungen sowie gesundes Wohnen und sich Bekleiden beeinflusst und therapiert werden kann. Das 3. Modul des Grundkurses vermittelt die Prinzipien eines breiten Anwendungsfeldes anhand ausgewählter Beispiele aus dem therapeutischen Alltag.

## INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Herz, HRV, Puls, Aderlass
- Haut und Kosmetik in der TEM
- Reflexologie: Schröpfen, Behandlung mit heißem Stein und glimmenden Kräuterkegeln, Ausgewählte Reflexpunkte und Zonen der TEM
- Balneo-Therapeutische Anwendungen der TEM: das „Seelbad“
- Gesunder Wohnraum in der TEM
- Gesunde Kleidung in der TEM







## Geistzentrum

Die TEM hat von jeher eine besonders Sensibilität für die psychosomatische Dimension von Gesundheit und Krankheit. Sie bietet auf der Grundlage der vier Temperamente und sieben Wurzelfallen vielfältige therapeutische Möglichkeiten, die sich im heutigen therapeutischen Alltag durch ihre unkomplizierte Anwendbarkeit bewähren. Das 4. Modul des Grundkurses vermittelt Grundwissen und bietet eine solide Anleitung.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Musik- und Tanztherapie der TEM
- Psychologie und Psychosomatik der vier Temperamente
- Sieben Wurzelfallen – die Psychosomatik der christlichen Mönche und Nonnen
- Achtsamkeit und Kontemplation – Ressourcen für die Psychosomatik und Burn-Out-Behandlung aus der Klostermedizin
- Leibtherapeutische Zugänge aus dem Mittelalter: die neun Grundgebärden



## TEM-KOMPAKT - REFERENTEN



**PD Lic. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz** arbeitete in der Intensivpflege; hat Theologie, Philosophie, Mittelalterliche Geschichte und Erwachsenenbildung studiert, in München und Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Spiritualitätsforschung und Medizingeschichte spezialisiert.



**Dr. med. Martin Spinka** ist Allgemeinmediziner in Linz und Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes. Er hat sich in seiner Ordination auf Naturheilkunde spezialisiert und dabei den Schwerpunkt auf traditionelle europäische Medizin gelegt. Darüber hinaus liegt ihm die Entwicklung einer „kurtauglichen“ TEM besonders am Herzen.



**Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner** hat Pharmakologie studiert und in ihrer Dissertation die bewusstseinsverändernde Dimension von Pflanzen untersucht. Sie ist Autorin, Gründerin der 1. Heilpflanzenschule der Traditionellen Europäischen Medizin und seit 2007 Besitzerin und Leiterin der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ in Mariazell.



#### Termine:

Modul 1: 15. - 17. 03. 2019

Modul 2: 24. - 26. 05. 2019

Modul 3: 13. - 15. 09. 2019

Modul 4: 08. - 10. 11. 2019

#### Zeit:

jeweils von Freitag 17:00 Uhr

bis Sonntag 14:00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag 4 Module € 1.120,00

Kursbeitrag Einzelmodul: € 310,00

#### Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

VP im EZ mit DU/WC € 76,50/pro Tag

VP im DZ mit DU/WC € 68,50/pro Tag

**Anmeldeschluss:** 20. 02.2019

**Hinweis:** Bitte erkundigen Sie sich über etwaige Fördermöglichkeiten Ihres Dienstgebers/Ihrer Dienstgeberin.

Eine Anmeldung/Reservierung ist verbindlich. Wir ersuchen im Fall einer Stornierung um schriftliche Mitteilung.

**Stornobedingungen:** Ihre Anmeldung/Reservierung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine schriftliche Stornierung. Melden Sie sich vor dem Anmeldeschluss ab fallen keine Stornogebühren an. Bei einer Stornierung ab dem Anmeldeschluss stellen wir 90% des gesamten Arrangementpreises (Kursbeitrag und Übernachtung / Verpflegung) in Rechnung.

#### Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck

Bildungshaus St. Michael

Schöfens 12

6143 Pfons/Matrei am Brenner

T. +43 5273/6236

st.michael@dibk.at

