



# Knochenstärkung und Blutreinigung

5 ABENDE ZUR OPTIMIERTEN REGENERATION MIT  
DEM TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG (TSQG)

Mit Paki E. Heisserer\*, CH

**Teilnahme Live oder Online (auch zeitlich versetzt)  
möglich. Diese Serie kann nur als Ganzes  
gebucht werden. [www.taoyoga.ch/de/veranstaltung](http://www.taoyoga.ch/de/veranstaltung)**

**K**nochengesundheit, Blutbildung (Hämatopoese), Bewegung, Sexualität und Ernährung sind essentielle Faktoren, welche die Gesundheit und den Alterungsprozess positiv unterstützen. Diese fünf Bereiche unserer Existenz wirken in ihrem Zusammenspiel wie ein biologisches Netzwerk. In der Herbstserie des Trauma-Sensitiven Qi Gongs (TSQG) widmet sich Paki E. Heisserer dieser ebenso kraft- wie geheimnisvollen inneren Matrix.

☯ Die innere Aufmerksamkeit auf die Ebenen der Knochen zu bringen, wurde im alten China auch als «Knochenwaschung» bezeichnet und galt als ehrfürchtig gepflegte Praxis zur langsamen Veränderung festsitzender Schockstrukturen. Der Lohn für diese in Stille geübten Praktiken war gemäss den alten Schriften die Vitalisierung der Knochenmasse und ihrer Dichte. Die Kursleiterin greift in dem von ihr kreierten Trauma-Sensitiven Qi Gong dieses uralte Wissen wieder auf und vernetzt es mit modernen Erkenntnissen.

☯ Dieser subtile Prozess des bewussten inneren Beobachtens unterstützt die Blutbildung und Blutreinigung. Die bewusste innere Wahrnehmung wird dabei gezielt in die tiefe Knochenstruktur gelenkt – um dort nach einem feinstofflichen Atem zu suchen. Ist er einmal entdeckt, wird er bewusst als neue



innere Organisation im ganzen System installiert.

☯ Das menschliche Skelett ist ein Meisterwerk der evolutionären Architektur. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts gelang es wissenschaftlich Forschenden, elektro-magnetische Felder zu messen, die zwischen Knochen und Organen, den Blutkörperchen, Meridianen



#### DATEN:

30. September 2025  
07. Oktober 2025  
04. November 2025  
11. November 2025  
02. Dezember 2025

#### ZEITEN:

Jeweils am Dienstag,  
19.00 – 20.45 Uhr

#### KOSTEN:

Fr. 280.- für fünf Abende

#### ORT:

Live an der Konradstrasse 18,  
8005 Zürich (direkt beim  
Hauptbahnhof) oder Online  
(mit Direktlink oder per Replay  
zeitverzögert)

**SPRACHE:** Deutsch

#### ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für aktive Gesundheitspflege interessieren und ihre Lebensqualität optimieren wollen. Das Erlernete kann für den Eigengebrauch oder unter Quellenangabe für die therapeutische Weitergabe benutzt werden.

#### KURSBEDINGUNGEN:

Die Anmeldung über die website [www.taoyoga.ch](http://www.taoyoga.ch) > kalender ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Die Live Plätze an den Kursabenden sind beschränkt,  
deshalb braucht es dafür eine Voranmeldung.  
Die 5 Abende sind nur zusammen buchbar.**

---

## Der innere Wandel hin zu mehr Erdung und Lebendigkeit kann bewusst gestaltet werden.

---

und Nervenbahnen laufende Kommunikationen aufzeigen. Die Knochen scheinen aus dieser Perspektive heraus so etwas wie die Stimmgabeln des gesamten menschlichen Körpers zu sein. Ihre Fähigkeit, Elektrizität zu bilden und bis auf die Zellebene zu leiten, ist eines der grossen Geheimnisse der Physiologie.

☯ In diesem 5-teiligen Kurs werden Wege erforscht und aufgezeigt, wie diese geheimnisvolle, tief in uns verankerte Knochenstruktur kontaktiert und in feine Schwingung gebracht werden kann. Dadurch werden auch die anderen zentralen Netzwerk-Teile innerlich in Bewegung versetzt. Die Blutreinigung schafft Raum für gesunde Zellbildung und -erneuerung. Ernährung, körperliche Bewegung und hormonelle Aktivierung prägen ihrerseits die Qualität des Blutes.

☯ Wird also ein Teil dieses biologischen Netzwerks gestärkt, profitieren gleichzeitig auch die Anderen. Dieses optimale Zusammenspiel ist entscheidend für die Gesunderhaltung und damit auch für ein gesundes und beschwerdefreies Altern, eine tragende Vitalität und somit grosse Lebensqualität ohne ein dauernd störendes Stressorchester.

☯ Die Blutbildung findet überwiegend im roten Knochenmark statt und ist der Bildungsprozess aller Blutzellen aus hämatopoetischen Stammzellen. Chronischer Stress erhöht das Cortisol im Blut, was die Hämatopoese und deren Differenzierung hemmt. Freudvolle und freiwillig inszenierte Bewegung fördert die Zirkulation und damit auch die Signalgebung für neue Blutbildung.

---

## Der ganze Körper beginnt zu atmen, die erdigen Knochen inklusive.

---

☯ Mit den in dieser Kursserie vermittelten Übungen aus dem TSQG lernen die Teilnehmenden unter anderem, sexuelle unerregte Energie auszulösen (Östrogene und Androgene beeinflussen die Blutbildung) und diese spezielle Energie in die eigenen Knochen zu leiten.

☯ Die äusseren Bewegungen der 8 Brokate (QI GONG) werden dabei mit inneren mental gelenkten Übungen (NEI GONG - Knochenatmung) verbunden, was autonom auftauchende innere, regulierende Energiebewegungen initiiert (WU QI QI GONG). Die moderaten rhythmischen Bewegungen der 8 Brokate stimulieren den Knochenumbau, die Durchblu-

tung und den Knorpelerhalt, Zudem haben sie eine unterstützende Wirkung auf Gleichgewicht und Körperhaltung.

☯ Weiter unterstützen sie die Blutdruckregulation und sind wissenschaftlich belegte Wundermittel bei der Stressreduktion (Senkung des Cortisolspiegels im Blut) und bei der Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (über die Aktivierung des Vagusnervs). Damit erfolgt synchron auch eine positive Wirkung auf das Immunsystem.

☯ Über das von Paki E. Heisserer entwickelte Trauma-Sensitive Qi Gong (TSGQ) wird der ständige und natürliche Erneuerungsprozess auf allen Ebenen positiv unterstützt. Die Teilnehmenden lernen physiologische und energetische Abläufe zu verstehen, theoretische Informationen über die Blutbildung und Blutreinigung sowie über den Aufbau und die Bedeutung der Knochen.

☯ Die erfahrene Kursleiterin vermittelt an diesen Abenden, wie Menschen mit Hilfe unseres Bewusstseins auf die Ebenen von Knochen und Knochenmark vordringen können, um dort eingefrorene Schichten aufzulösen und die freigewordene Energie für den ganzen Organismus verfügbar zu machen.

### SERVICE

Die Aufzeichnung jedes Abends wird jeweils für 21 Tage freigeschaltet und per Mail und Link allen Teilnehmenden automatisch zugesandt (inklusive pdf Handouts).

Zusätzliches Ausleihen früherer Abende ist gegen eine Leihgebühr möglich.

Es werden schriftliche Unterlagen zur Unterstützung des theoretischen und praktischen Verständnisses versandt.

*\* Paki E. Heisserer ist in Deutschland geboren und seit 1980 Stadtzürcherin. Sie arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacralem Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Pränataler Psychologie als Hintergrund - sowie als Traumatherapeutin mit SOMATIC EXPERIENCING (SE). Als Ausbilderin und Lehrerin ist sie im Bereich von SE und dem Trauma-Sensitiven Qi Gong tätig. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körper- Geist und Emotionsarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff „Healing Arts“ als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie arbeitet mit Erwachsenen, Jugendlichen, Babys, Schwangeren und Paaren. Sie lebt mit ihrem Mann Urs Honauer in Zürich.*

**Digitale Anmeldung unter [www.taoyoga.ch](http://www.taoyoga.ch) > kalender**