



# Psoas: Die Wiege der Organe

# 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)**

In diesen nächsten 5-teiligen Serie des Trauma-Sensitiven Qi-Gong (TSQG) zeigt die erfahrene Kursleiterin Wege auf, wie durch bewusste innere und äussere Bewegungen und Selbstkontakte Selbstregulation und Resilienz mit klarem Fokus auf dem Psoas gezielt optimiert werden können. Der Psoas gilt auch als organismischer Bote, der direkt aus dem Kern unseres Nervensystems heraus kommuniziert.

**¶** Viele alte Traditionen ehren den Psoas als besonders biointelligentes Gewebe und muskulären Hüter der Lebenskraft, sowie als Zentrum der Schwerkraft für die tragenden Bewegungen des Menschen. Liz Koch, die als führende ganzheitliche Fachfrau für die Intelligenz des Psoas gilt, nennt diesen Schlüsselmuskel eine Quelle der Kraft, Integrität, Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

**2** Im Unterbauch gelegen, ist der Psoas direkt vom Stammhirn geleitet, weil es seine Intelligenz braucht, um unsere ursprünglichen Bewegungsabläufe fürs Überleben bei Gefahr und fürs lebendige Ausdrucksvermögen in sicherer Umgebung zu optimieren. Bei erlebtem Trauma wird er direkt



konfrontiert, bei authentischem Ausdrucksvermögen ist er eine Art Seelenmuskel für uns Menschen.

 Die Kursleiterin wird die Einbettung des Psoas in einen bewussten und verstärkten Selbstkontakt thema-

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

**DATEN:**  
03. Februar 2026  
03. März 2026  
10. März 2026  
17. März 2026  
24. März 2026

**ZEITEN:**  
Jeweils am Dienstag,  
19.00 - 20.45 Uhr

## **KOSTEN:**

**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 optimie-  
ren wollen. Das Erlernte kann für  
den Eigengebrauch oder unter  
Quellenangabe für die thera-  
peutische Weitergabe benutzt  
werden.

**KURSBEDINGUNGEN:**  
Die Anmeldung 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 Krank-  
heitsfall. Versicherung ist Sache  
der Teilnehmenden.

## «Der Psoas ist der grundlegende Träger aller neuronalen Kanäle des menschlichen Kernwesens.»

Liz Koch, Core Awareness Institut

tisieren und dabei die Nervenkontakte zwischen Bauch- und Grosshirn in den Mittelpunkt stellen. Dabei spielt wieder einmal der Vagusnerv eine bedeutsame Rolle für die innere Regulation. Indem er die parasympathischen Phasen stärkt, wirkt er nicht nur auf unseren Schlaf-rythmus, die Verdauung, die emotionale Befindlichkeit und die Flexibilität des gesamten Muskeltonus, sondern er sorgt dafür, dass ein elastischer Psoas zur Wiege der Organe werden kann.

## Der Psoas übernimmt zwischen Zwerchfell und Beckenboden essentielle Funktionen.

☞ Die zentrale Vernetzung von Psoas und dem Hara als essenziellem Bereich für die Regulation des Nervensystems wird an den fünf Abenden theoretisch und zur Verkörperung des Gelernten mit praktischen Übungen präsentiert. In Anlehnung an viele alte Kulturen und Traditionen wird die erfahrene Kursleiterin die Teilnehmenden dazu einladen, wieder Kontakt zu dieser inneren Urkraft aufzunehmen und sie in sich wirken zu lassen. Die Übungen zur Selbstpflege können danach auch gut in den Alltag integriert werden, damit ihre frappante Wirkung dort ebenfalls spür- und erlebbar sein kann.

☞ Der Psoas ist der wichtigste Hüftbeugemuskel und hilft uns beim Treppensteigen, beim aus dem Bett klettern, bei der körperlichen Aufrichtung, der damit verbun-

## «Der Psoas ist der grundlegende Träger aller neuronalen Kanäle des menschlichen Kernwesens.»

Liz Koch, Core Awareness Institut

denen Balance des Skeletts, bei der Durchblutung, den Organfunktionen und der Atmung. Wir würden ohne ihn umfallen, da er auch eine stabilisierende Funktion für die Wirbelsäule hat und für die Beweglichkeit unserer Gelenke sorgt. Ist ein Körper aufgrund von chronischem oder traumatischen Stress ständig von Cortisol und Adrenalin geflutet, reagiert der Psoas mit überhöhter und chronischer Spannung, der Körper fällt in eine Art Fluchtmodus, als ob wir gleich vor einer Gefahr davonlaufen müssten.

☞ Für einige Sekunden ist dies kein Problem, hält dieser Zustand aber über längere Zeit an, wird es für die Gesundheit bedrohlich. Multiple Folgen wie scheinbar unerklärliche Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Verdauungsprobleme, erhöhte Atemfrequenz und hormonelle Beschwerden sind typische Pathologien. Die lange anhaltende Spannung kann mit der Zeit aus diesem Hypertonus in einen Hypotonus wechseln, welcher meist auf einer Körperseite beginnt und oft zu Beckenschiefstand und Bandscheibenverschiebungen führt.

## SERVICE

Die Aufzeichnung jedes Abends wird jeweils für 21 Tage freigeschaltet und per Mail und Link allen Teilnehmenden automatisch zugesandt (inklusive Handouts im PDF-Format). Späteres Ausleihen früherer Abende ist gegen eine Leihgebühr von jeweils CHF 30.- für weitere 21 Tage möglich. Die fünfteilige Abendserie kann nur als Ganzes gebucht werden.

\* Paki E. Heisserer ist in Deutschland geboren und seit 1980 Stadtzürcherin. Sie arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacral Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Pränataler Psychologie als Hintergrund - sowie als Traumatherapeutin mit SOMATIC EXPERIENCING (SE). Als Ausbildnerin 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.

Weitere Informationen auch unter [www.taoyoga.ch/de/veranstaltungen](http://www.taoyoga.ch/de/veranstaltungen)

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