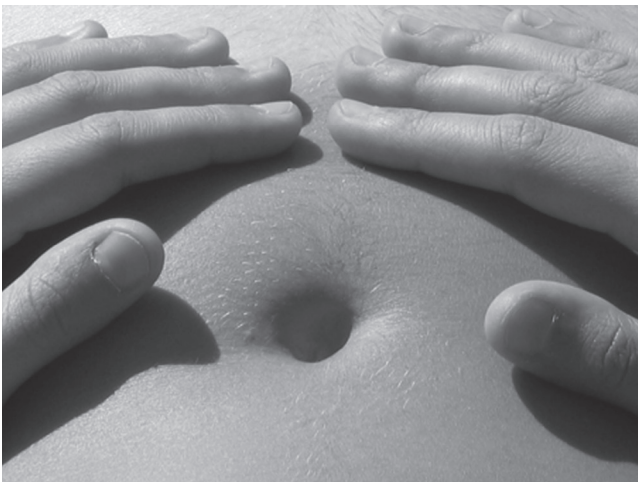


Darm mit und ohne Charme

QI GONG FÜR DEN VERDAUUNGSTRAKT

mit Paki E. Heisserer*, CH

Chronische Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm und unregelmässiger Stuhlgang sind häufige Symptome in der allgemeinärztlichen und gastroenterologischen Praxis. Auch Allergien haben oft mit dem Darmtrakt zu tun. In diesem Abendseminar zeigt die erfahrene Kursleiterin Wege auf, wie der Stress aus dem Verdauungstrakt verwandelt und verabschiedet werden kann.



len fünfzehn Prozent der Bevölkerung unter solchen unspezifischen Darmbeschwerden leiden.

Die unheimlichen, weil allgemein wie nicht fassbaren körperlichen Beschwerden lassen sich aus schulmedizinischer Sicht oftmals nicht wirksam behandeln. Wer davon betroffen ist, hängt dann irgendwie in der

15 Prozent der Bevölkerung leidet unter unspezifischen Darmbeschwerden.

Untersuchungen besagen, dass bei der Hälfte der Betroffenen keine Befunde nachweisbar sind, die diese Beschwerden ausreichend erklären. Und dies obwohl gemäss statistisch verlässlichen Quel-

Luft. Kommt noch hinzu, dass selten Verständnis oder gar Hilfe bei Freunden oder Bekannten zu finden ist.

Der Patient bzw. die Patientin ist oft auf sich selbst gestellt und muss zur Linderung der Symptome häufig



Datum

Donnerstag, 02. März 2017

Kurszeit

18.15 - 21.30 Uhr

Kosten CHF 120.-

Ort

Konradstrasse 18,
8005 Zürich

Sprache Deutsch

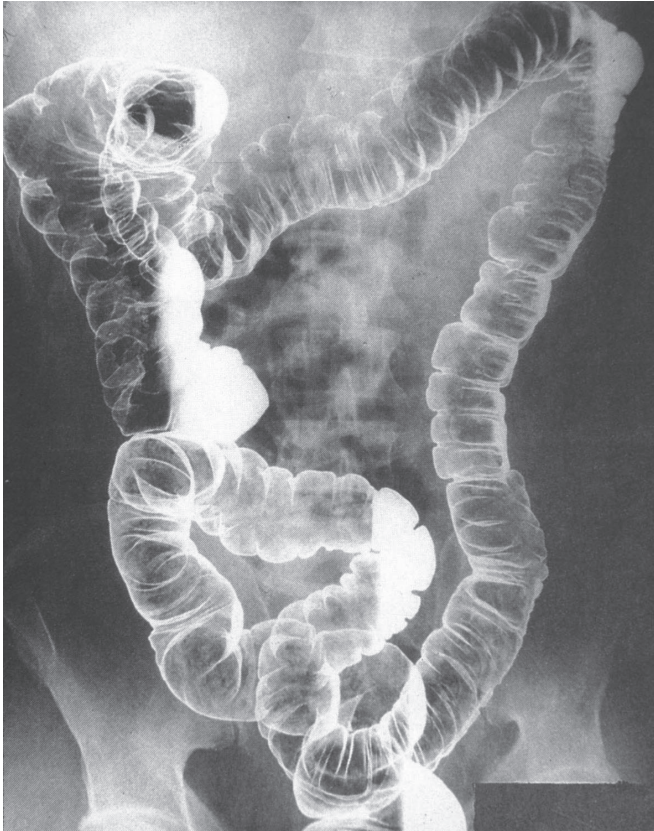
Zielgruppe

Menschen die sich auf eine neue Art um ihren Verdauungstrakt kümmern möchten.

Kursbedingungen

Die schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem Talon 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. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

selber neue Wege finden, um die psychische und physische Stabilität wieder zu stärken. Verkörperte Achtsamkeit gehört zu diesen alternativen



Formen im Umgang mit solchen Diagnosen. Neben Yoga ist das Qi Gong eine der klassischen Offenbarungen für Betroffene.

Qi Gong baut auf dem Jahrtausende alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf und stützt sich auf die Wissenschaft und Ge-

setzmässigkeiten der Lebenskraft Qi. An diesem Abend bekommen die Teilnehmenden eine Mischung aus Theorie und handfesten Übungen für die Stressreduktion im Verdauungstrakt vermittelt. Die speziellen Anwendungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong sind einfach praktizierbar und können so im Alltag zur fortlaufenden inneren Selbstpflege benutzt werden.

Sie erlauben einen neuen Zugang zu unserem Darm und können in ihrer Wirkung durch eine sanfte Bauchselbstmassage noch verstärkt werden. Mittels diesem Selbstkontakt und der dahinter liegenden Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit erfahren die Anwesenden spannende neue Möglichkeiten zur Linderung der genannten Symptome – und entdecken in der Regel auch ein neues Lebensgefühl.

** Paki E. Heisserer arbeitet seit 1985 in eigener Praxis in Zürich als Körperpsychotherapeutin und Seniorinstruktorin für das Tao Yoga und Qi Gong nach Mantak Chia. Sie machte Aus- und Weiterbildungen in Traumatherapie nach Dr. Peter A. Levine, Polarity, Cranio Sacral Therapie, Posturaler Integration, Shiatsu, Chinesischer Medizin, Prozessorientierter Psychologie nach Arny Mindell und Geburtstraumenbegleitung nach Dr. Ray Castellino. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körperarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff «Healing Arts» als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Zürich.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für das Abendseminar **«Darm mit und ohne Charme»** mit Paki E. Heisserer vom 02. März 2017:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail..... Fax.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch