



# Psyche, Körper und Regulation

**Traumasesensitives Qi Gong Live und per Zoom**  
Mit Paki E. Heisserer, CH\*



**S**elbstregulation ist eine Qualität und Fähigkeit, die unseren Körper wie unsere Psyche enorm entlastet. Pragmatische Wege zu finden, wie wir die Selbstregulation immer wieder in Gang bringen oder pflegen können, ist Schlüssel für ein Leben mit weniger Überforderung, Symptomen und Leidensdruck. In diesem Kurs fokussiert die Kursleiterin auf leicht erlernbare pragmatische Ausrichtungen und Anwendungen in Sachen Selbstregulation.

Fehlende Selbstregulation hat viel mit dem Davon-Getragen-Werden zu tun, meist dominiert von der gegenüber Körper und Psyche abgespaltenen Welt der Gedanken und Illusionen. Funktionierende Selbstregulation baut ihrerseits stark auf die Fokussierung und Orientierung im Hier und Jetzt. **Die Wahrnehmung über unsere Sinneskanäle übernimmt und lenkt weg von alten Denk- und Verhaltensmustern** – hin zu dem, was ge-

steuern, zu verabschieden, braucht es den Wechsel in der Fokussierung hin zum Jetzt. Denn **Selbstregulation findet immer wieder von Neuem statt und ist an den Jetzt-Bezug gebunden.**

Das bewusste Wahrnehmen des Hier und Jetzt an einem sicheren Ort über unsere Sinneskanäle bildet den Boden für eine abgerundete Regulation. **Der Wechsel von einem durch den Sym-**

## Selbstregulation baut psychischen wie physiologischen Stress ab.

rade ist und auf mich jetzt wirkt und so den Zustand des Nervensystems beeinflusst.

Alte, tief verankerte Zellerinnerungen erzeugen in unserem Inneren unbewusst Stress, der nicht oder nur schwer reguliert werden kann. Um diese destruktiven Muster, die Körper und Psyche aus dem Untergrund

**pathikus dominierten Zustand in jenen des Parasympathischen ist die Grundlage der Regeneration, die es für eine innere Regulation braucht.** Frühe Prägungen oder spätere traumatische Erlebnisse haben diese Fähigkeit in vielen Menschen ausgebremst. Diese Fähigkeiten wieder auf kreative Art und Weise zu wecken, ist das Ziel dieses Kurses. →

### DATEN (Dienstagsabends)

04. Januar 2022  
11. Januar 2022  
25. Januar 2022  
01. Februar 2022  
08. Februar 2022

### ZEIT

19.00 - 20.45 Uhr

### ORT

Konradstrasse 18, 8005 Zürich

**SPRACHE** Deutsch

### KOSTEN

5 er Pack: 200.-  
Einzeltermine: 45.-

### ZIELGRUPPE

Menschen die ihren ganzheitlichen Organismus neu verstehen und unterstützen lernen möchten.

### KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem 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.

## Stanley Rosenbergs praktische neuronale Übungen

Die erfahrene Kursleiterin offeriert neben der einleitenden Theorie einen breiten Übungsmix an. Den Einstieg in das verkörperte Verständnis des ventralen Asts des parasympathischen Vagus-Nervs baut sie auf den praktischen

Der bestehende Energiefluss, der unsere Psyche und den Körper prägt, ist beeinflusst durch unsere Lebens- und Verhaltensmuster, Gefühle, körperlichen Bewegungen und Gedanken. Meist hat es sich dahin entwickelt, dass eine optimierte Selbstregulation nicht mehr möglich ist. **Diese Tage sollen diesen zum Teil offensichtlichen und zum Teil versteckten Tendenzen entgegenwirken.**

## Der ventrale Ast des Vagus fördert die Qualität des Regenerierens.

neuronalen Übungen Stanley Rosenbergs auf. Der ventrale Vagus bringt uns mit uns selber und mit anderen in optimierte Verbindung.

In ihrer Choreografie der Tage verbindet sie dann die subtilen Übungen Rosenbergs mit den uralten taoistischen Übungen zur Reinigung der psychischen Kanäle. **Mittels mentaler Lenkung werden dabei die wichtigsten Sondermeridiane im Körper miteinander verbunden.** Dank diesen leicht erlernbaren inneren Abläufen wird die Regulation des Energieflusses positiv unterstützt.

### Inneren Ausgleich erleben, eine neue Grundhaltung initiieren

Innerlich findet so ein energetischer Ausgleich statt. Dort wo vorher auf Grund unserer alten Programmierungen zu viel Energie war, wird der Überschuss abgeleitet. Und dort wo es zu wenig Energie hatte, wird solche zugeleitet. Über das Erleben dieses Ausgleichs eröffnen sich den Teilnehmenden neue Möglichkeiten in Richtung einer neuen Grundhaltung.

Das in diesem Kurs Erlernte kann nachher einfach durch wiederholtes Üben in den Alltag integriert werden. **Energie-, Nerven- und Immunsystem richten sich dadurch in eine neue Zukunft aus.** Die pragmatische Ausrichtung des Kurses ist bewusst gewählt, um die Erfolgchancen dieser Neuorientierung zu optimieren.

*\* 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 (Somatic Experiencing) 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 an für folgende Kursabende **«Psyche, Körper und Regulation»** mit Paki E. Heisserer vom:

**Alle fünf Termine**    04.01.22    11.01.22    25.01.22    01.02.22    08.02.22

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

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

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

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

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

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89  
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch