



Knochen und Darm



GESUNDHEITSPFLEGE MIT DEM TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG

Mit Paki E. Heisserer, CH*

**Per Zoom oder live an der Konradstrasse 18
beim Zürcher HB. Auch zeitlich versetzte
Teilnahme ist möglich (Replay-Modus).**

In diesem wieder fünfteiligen Abendzyklus fokussiert die Kursleiterin auf die spezifische Bedeutung der Knochen und des Darms für das wohl grösste Gut unseres Lebens – die Gesundheit. Die innere Kommunikation zwischen den Knochen, dem Darm und anderen Organen, sowie dem Nervensystem steht im Zentrum dieser Serie.

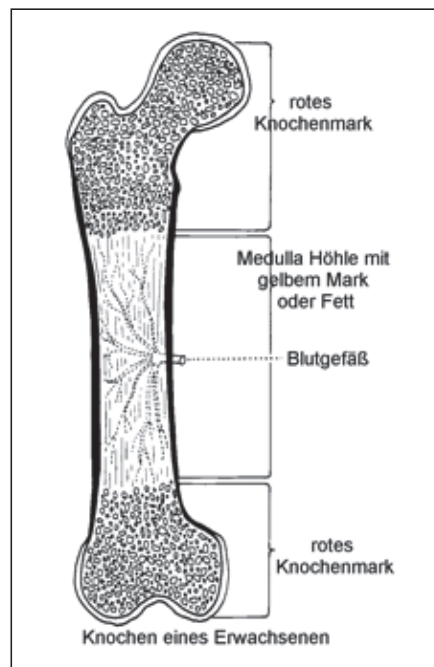
Das Knochenmark ist die wichtigste blutbildende Ebene im menschlichen Körper. Die Knochen als Ganzes senden und empfangen Botschaften aus dem Darm und anderen wichtigen Organen, die alle für die Regulation des Nervensystems wichtig sind. Das zeigt, wie bedeutsam die für unser Wohlbefinden oft nicht so sehr fokussierten Knochen ei-

Das Skelett ist ein Meisterwerk der Architektur.

gentlich sind. Deshalb widmet die Kursleiterin diesem Thema einmal 5 Abende, die wieder hybrid angeboten werden (Live-Teilnahme vor Ort oder Online).

Näher zum eigenen Wesen finden

Über ein subtiles inneres Gewahrsein kann die Fähigkeit zur Knochenatmung geschult werden. Die Beziehung zu dieser ein hohes Bewusstsein für den eige-



nen Körper verlangenden Ebene, bringt uns näher zu unserem eigentlichen Wesen. Das Skelett ist ein Meisterwerk der Architektur und zugleich Garant für unsere Mobilität. Aber nicht nur dies: es ist gleichzeitig die Heimat unseres Blutes

DATEN:

07. November 2023
14. November 2023
21. November 2023
28. November 2023
12. Dezember 2023

Jeweils dienstags

ZEIT: 19.00 - 20.45 Uhr

Die Aufzeichnung eines Abends wird jeweils 14 Tage freigeschaltet und automatisch zugesandt.

KOSTEN:

Alle 5 Dienstag-Abende 250.-

ORT:

Zu Hause per Zoom oder live an der Konradstrasse 18
8005 Zürich

SPRACHE:

Deutsch

ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für eine aktive Gesundheitspflege interessieren.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem 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.

und des Immunsystems und der direkte Kontakt zu den Organen. In diesen Schichten werden auch tiefe früher erlebte Schocks gespeichert – die Knochenatmung ist ein höchst effizienter Weg, um festsitzende Schockerfahrungen zu lösen und gleichzeitig die Knochenmasse und -dichte zu vitalisieren.

Die Knochen als Stimmgabeln des Körpers

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts gelang es wissenschaftlich Forschenden, elektromagnetische Felder zu messen, die zwischen den Knochen und den Organen, Blutkörperchen, Meridianen und Nervenbah-

Knochen bilden Elektrizität – und leiten sie bis in die Zellebene.

nen laufende Kommunikationen aufzeigen. Die Knochen scheinen aus dieser Perspektive 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. Im Kurs werden Wege erforscht und aufgezeigt, wie diese geheimnisvolle, tief in uns verankerte Knochenstruktur kontaktiert und in feine Schwingung gebracht werden kann.

Die inneren Organe bewusst begrüssen

Im praktischen Teil der fünfteiligen Serie wird die Knochenatmung ergänzt durch die chinesische Selbstmassage des Bauches (Qi Nei Tsang), um auch die inneren Organe und den Darm in die Selbst-Wahrnehmung einzubeziehen. Spezifische Griffe und Abläufe aus der Tausende von Jahren alten und hoch entwickelten Massageform helfen dabei, direkt zu den zentralen Stellen vieler Blockaden zu gelangen und dort Schicht für Schicht in Richtung des eigenen Kerns zu kommen.

Der Darm ist die Steuerzentrale im Bauch – mit 100 Millionen Nervenzellen an Bord, welche die Darmwände in einem dichten Netz umspinnen. Der wichtige Verbindungsnerv zwischen Bauch und Gehirn ist der Nervus Vagus, der für Vertrauen, Wohlgefühl und Beruhigung zuständig ist. Stellt sich das im Körper ein, kann er seiner ursprünglichen Aufgabe des Verdauens und Integrierens nachgehen. Chronisch erlebte Unsicherheit und Gefahr schlägt sich auch im Darmmilieu nieder und stört die beschriebenen optimierten Abläufe. Im Kurs wird deshalb der Zugang zur Steuerzentrale im Bauch in Sicherheit aufgebaut und dadurch der vagale Tonus gestärkt.

Mehr Vitalität und Beweglichkeit

Durch diese spezifische Selbstmassage wird der Energiefluss in und zu unseren Organen angeregt. Vor allem bei Symptomen wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Verdauungs- oder Menstruationsbeschwerden galt *Qi Nei Tsang* schon im alten China als äusserst hilfreich. Die Energie, die durch die Bauchmassage und die Knochenatmung in kleinen Schritten in Bewegung gebracht wird, steht wieder dem ganzen Körper zur Verfügung und kann sich als Vitalität, Lebensfreude und innere wie äussere Beweglichkeit ausdrücken. Die im Kurs gelernten Abläufe können für den Eigengebrauch wie für die Weitervermittlung im beruflichen oder im privaten Feld verwendet werden.

** 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 Somatic Experiencing, Traumasensitivem Qi Gong, Tai Qi und Tao Yoga tätig.*



Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Kursserie «**KNOCHEN UND DARMS**» mit Beginn am 7. November 2023:

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

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

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

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

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