



Vom Burn-Out zum Burn-In

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).**



Wörtlich übersetzt bedeutet der im letzten Jahrzehnt in Mode gekommene Ausdruck «Burn-Out» soviel wie «Ausgebrannt-Sein». Nichts geht mehr in diesem Zustand – das «Burn-Out-Syndrom» steht für totale körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Die nächste 5-teilige Abendserie zum Trauma-Sensitiven Qi Gong befasst sich mit der Prävention und der nachbereitenden Behandlung eines «Burn-Outs» – und damit der Rückkehr zu einer gesunden Form innerer Impulse, einem «Burn-In» mit dosierten Antrieben und Ideen.

Der Begriff «Burn-Out» wurde 1974 vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger in New York eingeführt. In die gängigen medizinischen Diagnose-Fachbücher fand er aber erst knapp 50 Jahre später. Ein «Burn-Out» ist dort per Definition mit stetigen Belastungen verknüpft, die unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit übersteigen.

«Burn-On» als Vorläufer des «Burn-Out»

Mögliche komorbide Folgen sind Depressionen, Angststörungen oder körperliche Beschwerden wie hoher Blutdruck, Herz-, Magen-, sowie Verdauungs-Beschwerden und Schlafstörungen.

In dieser Sequenz des Trauma-Sensitiven Qi Gongs lernen die Teilnehmenden, wie sie einerseits prodromal (bevor etwas eintritt... erste Anzeichen erken-

Qi Gong heisst: bewusstes umgehen mit der Lebensenergie

nen lernen) dem «Burn-Out» entgegenwirken können. Einem «Burn-Out» läuft meistens ein starker «Burn-On» voraus.

Andererseits soll der Fokus auch bei der Behandlungsphase, also nach Eintritt der Erschöpfungsbremse, liegen. Wie etwa dem Energie- und Nervensystem titrierte Anreize gegeben werden können. Wie das innere Gewähr-Sein dann erkennt, wann die akute Phase

DATEN:

16. Januar 24
23. Januar 24
06. Februar 24
27. Februar 24
05. März 24

Jeweils Dienstag:
19.00 - 20.45 Uhr

Die Aufzeichnung eines Abends wird immer für 14 Tage gratis freigeschaltet und den Teilnehmenden automatisch zugesandt. Zusätzliche Ausleihen früherer Abende ist gegen eine Leihgebühr möglich.

KOSTEN:

Alle 5 Dienstag-Abende Fr. 250.-

ORT:

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

SPRACHE: Deutsch

ZIELGRUPPE:

Menschen mit Interesse an
aktiver Gesundheitspflege

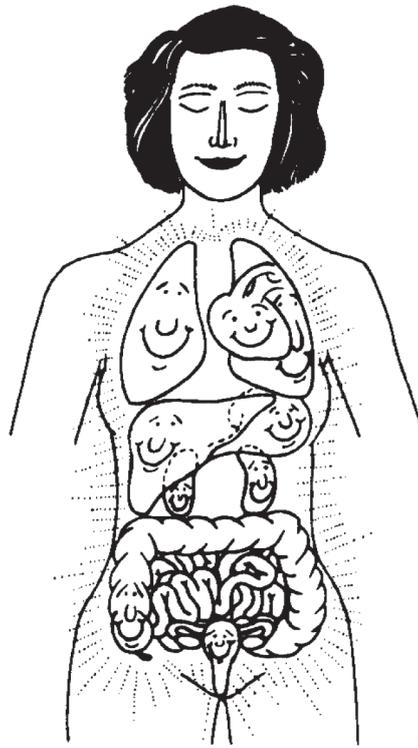
KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mittels angehängtem Talon oder über die website 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.

der Überforderung vorbei ist und ein ebenso bewusster wie sacher Wiedereinstieg in den Alltag geplant werden kann. Die zuvor nötigen Brems- und Staureaktionen im System müssen dannzumal wieder gelöst und neue subtile Impulse in den Lebensfluss integriert werden.

Die Kursleiterin wird **drei verschiedene Qi Gong Arten** einführen, die das Energie- und Nervensystem im Regulationsprozess unterstützen. Einerseits die äusseren Bewegungsabläufe (**Qi Gong**), dann die mental gelenkten inneren Abläufe (**Nei Gong**) und schliesslich die autonomen Energiebewegungen, die mit der eigenen Aufmerksamkeit begleitet werden (**Wu Qi Qi Gong**).

Um den inneren Rhythmus für eine optimierte Selbstregulation wieder herzustellen, richtet sich der leicht zu erlernende äussere Bewegungsablauf aus dem Leber Qi Gong auf das Vestibulärssystem und den ventralen Va-



guskomplex aus, zudem werden auch Muskeln und Sehnen angesprochen.

Ein weiteres Hilfsmittel für die Wiederherstellung oder Erhaltung eines gesunden Lebensrhythmus ist die Aktivierung des Sondermeridiansystems (Brücken- und Regulatorkanal). Die Aktivität der Sonder- oder Wundermeridiane ist stetig mit Ausgleich beschäftigt. Wo zu viel Energie ist, leiten sie ab. Wo zu wenig Energieversorgung im System ist, füllen sie auf.

Ausgleich von «zu viel» oder «zu wenig» Energie

In 15-minütigen Theorie-Sequenzen wird jeweils die nachfolgende Praxiszeit vorbereitet. Schön zusammengestellte multidimensionale Choreografien werden den Kontakt zu den Organen und Energiebahnen orchestrieren. Das exakte Beobachten des inneren Erlebens wird die Wirkung zusätzlich positiv beeinflussen.

** 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.*

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.



Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Kursserie **«VOM BURN-OUT ZUM BURN-IN»** mit Beginn am 16. Januar 2024:

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

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

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

E-Mail.....

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

Digitale Anmeldung unter www.taoyoga.ch - kalender

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.taoyoga.ch • www.polarity.se • paki@traumahealing.ch