



Schlaf und Verdauung optimieren

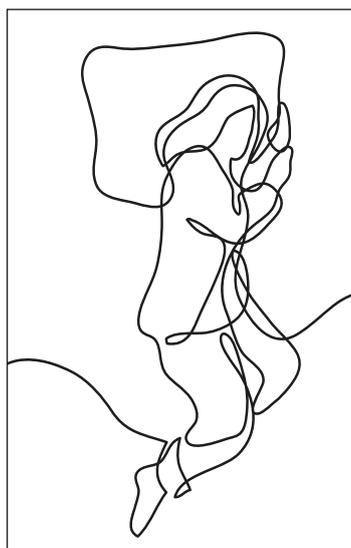
GEHEIMNISSE EINER UMFASSENDEN REGENERATION

Mit Paki E. Heisserer, CH*



In dieser 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 die eigene innere Regulation und Resilienz gezielt verbessert werden können. Ziel ist eine bessere nächtliche Regeneration in Form von erholsamem Schlaf, einem entlastenden guten Verdauungszyklus und mehr Wohlbefinden und Lebensfreude insgesamt.

Damit unsere Organe im Wunderwerk des menschlichen Körpers optimal ihre Funktionen erfüllen und dafür in der Nacht auch optimal regenerieren können, braucht es ein sich immer wieder optimal regulierendes vegetatives Nervensystem. Der Schlüssel dafür ist ein reziprokes Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, den beiden gleichberechtigten Ästen des Autonomen Nervensystems (ANS). Für den ganzen Organismus entsteht so die Basis für eine optimierte Selbstregulation und damit eine wunderbare präventive Gesundheitspflege.



Selbstregulation baut psychischen wie physiologischen Stress ab.

Selbstregulation ist eine Qualität und Fähigkeit, die unseren Körper wie unsere Psyche enorm entlastet. Pragmatische Wege zu finden, wie wir die Selbstregula-

tion immer wieder in Gang bringen oder pflegen können, ist Schlüssel für ein Leben mit weniger Überforderung. Symptome und Leidensdruck sind nicht zuletzt auf die gesellschaftlich immer breiter beklagten Schlafstörungen oder ziemlich mühsame Probleme im Verdauungsbereich zurückzuführen.

In dieser Sequenz des Trauma-Sensitiven Qi Gongs werden bedeutsame Griffe

DATEN DER 5 ABENDE

12. November 24
19. November 24
26. November 24
03. Dezember 24
10. Dezember 24

(jeweils Dienstag
von 19.00 – 20.45 Uhr)

SPRACHE

Deutsch

KOSTEN

Fr. 260.- (für alle 5 Abende – können nur als Ganzes gebucht werden)

KURSORT

Live an der Konradstrasse 18, 8005 Zürich (direkt beim Hauptbahnhof) oder Online von zu Hause aus.

ZIELGRUPPE

Menschen, die sich privat oder beruflich fürs Kursthema interessieren.

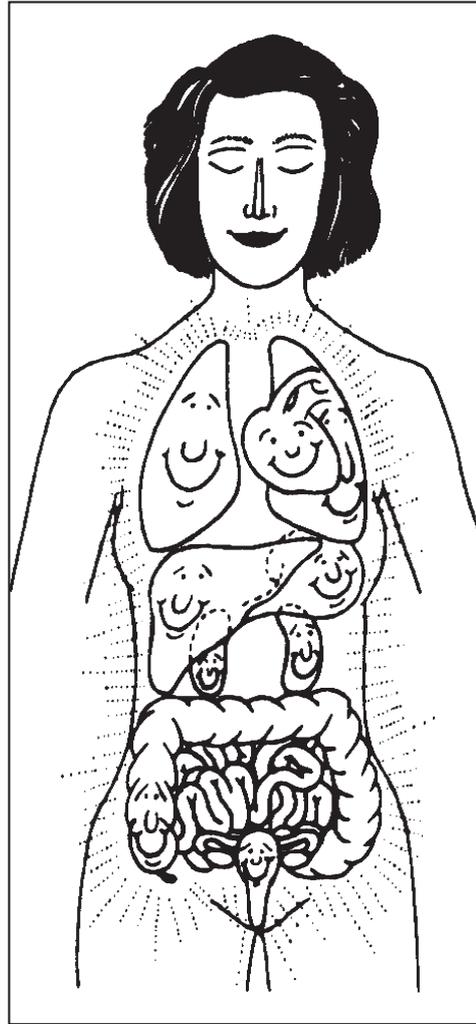
KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche 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 Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung bitte online auf www.taoyoga.ch

zur Selbstmassage am Bauch, so wie ein innerer interozeptiver Zugang durch die alchemistische Vermischungsformel der Fusion der 5 Elemente als Regulationshilfen fokussiert. Weiter ergänzt die Kursleiterin den bewussten inneren Kontakt mit den Bewegungsformen der 8 Brokate. Diese ursprünglich aus dem alten China stammenden Selbstpflege-Übungen sind gut in den Alltag integrierbar und ihre frappante Wirkung ist schnell spür- und erlebbar.

Verdauung findet auf allen Ebenen statt – kognitiv, emotional und natürlich auch physiologisch auf der Ebene der Ernährung. All diese Prozesse brauchen zwischendurch Phasen von Verlangsamung, Pausen und eben guten Schlaf, alles sogenannte Integrationsphasen. Sichere parasympathischen Momente sind dafür essenziell. **Schlaf und Verdauung brauchen neurobiologisch gesehen Seins-Zeit und Ruhe.** Sie bewusst zu pflegen gibt uns in dieser stark von dauerhaften Aktivitäten des überdominanten Sympathikus geprägten Zeit ein anderes Lebensgefühl.



Schlaf und die Bauchorgane sind in dieser Serie des TSQG der nächste Schwerpunkt. Wie immer wird die Kursleiterin in einem kurzen Einführungsteil die Basisprinzipien von SOMATIC EXPERIENCING (SE) und der Poly-

Integrationsphasen sorgen für ein anderes Lebensgefühl.

vagalen Theorie elaborieren, um ein Grundverständnis für Abläufe im Autonomen Nervensystem zu schaffen. Von dort aus werden dann die spezifischen Kursthemen eingeläutet, wobei die **eigene Übungserfahrung unter exakter Anleitung im Mittelpunkt steht.** Inneres, äusseres und spontanes Qi Gong werden dabei jeweils in eine verdaubare Form gebracht, damit sie individuell auf eigenständig stimmige Art ausgeführt werden können.

Ein neues inneres Gedächtnis ersetzt mehr und mehr das korrumpierte alte.

Wenn wir die subtilen Meldungen aus unseren Organen durch einen regelmässigen Kontakt besser verstehen, werden wir auf allen Ebenen besser Grenzen setzen können – in erster Linie für uns selber und unsere Gesundheit bezüglich Essen, Trinken, Konsumverhalten, Beziehungsdynamiken usw. **Wir entwickeln durch den bewussteren Selbstkontakt auf der sensorischen und emotionalen Ebene mehr Selbstbewusstsein und dadurch ein «Ich bin»-Gefühl, das uns dabei hilft, für uns und unsere Bedürfnisse geradezustehen.** Die inneren und äusseren Abläufe des Trauma-Sensitiven Qi Gongs helfen das Energie- und Nervensystem beweglicher zu machen und neue neuronale Pfade zu bahnen, so dass sie sich als neues Gedächtnis einprägen können und einen Gegenpol zum alten, oft von Trauma geschürten Pfaden bilden.

Die fünf Kurs-Abende können nur als Ganzes gebucht werden. Eine Teilnahme ist live im Kurslokal in Zürich oder Online möglich. Die Aufnahmen der Abende werden den Teilnehmenden im Replay-Modus für zwei Wochen freigeschaltet.

** 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 und dem TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG (TSQG) tätig.*

Anmeldung bitte online auf www.taoyoga.ch