



Qi-Akupressur-Kurs zur Selbsthilfe im Sommer

Der Sommer ist die **Jahreszeit des höchsten Yang** und der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Denn das dem Sommer zugeordnete **Organ Herz**, welches **Sitz des Shen** (des Geistes) ist, gerät durch die Aktivität des in dieser Jahreszeit vorherrschenden Feuelements oft in Unruhe. Bluthochdruck, Arrhythmien, Schlafstörungen, Nachtschweiß, innere Unruhe sind typische Beschwerden im Sommer.

Der Spätsommer, der dem Erdelement entspricht, wird den Organen Milz und Magen zugeordnet, die in der chinesischen Medizin als unsere „Mitte“ bezeichnet werden. Sie sorgen für eine reibungslose Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten, um daraus *Qi* (Energie) zu gewinnen.

Der **Milz-Qi-Mangel** ist in der TCM eines der am häufigsten diagnostizierten Beschwerdebilder mit Symptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Gewichtsproblemen, Leistungsschwäche, Muskelschwäche, Ödemen, Hernien, Senkungsbeschwerden von Organen (z.B. Gebärmutter, Blase), Rheuma und Fibromyalgien.

Menschen, die zu Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Entzündungen neigen oder unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, tun gut daran, ihre „Mitte“ zu stärken.

Für alle, die genau das machen wollen, haben wir bewährte Übungen aus mehreren Elementen der TCM zusammengestellt: Qi-Gong, Tuina und Akupressur. Die Theorie und Praxis der Qi-Akupressur wird so anschaulich vermittelt, dass jeder Teilnehmer die Übungen anschließend auch selbstständig zu Hause durchführen kann. Dazu erhalten Sie ein Skript über die Lage der Punkte und deren Wirkung auf den Körper und den Verlauf der Meridiane von Milz/Magen und Herz/Dünndarm.

Termin:	Samstag, 13. Juli 2019 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. Pausen)
Seminargebühr:	98,- € (inkl. Skript)
Seminarort:	ChiMed Augsburg, Gögginger Mauer 17, 86150 Augsburg
Dozentin:	Petra Maria Fischer, TCM-Therapeutin, Prien
Veranstalter:	M.-T. Schweigerer, TCM-Therapeutin, ChiMed Augsburg

Bitte melden Sie sich frühzeitig an bei

ChiMed Augsburg

www.chimed-augsburg.de, info@chimed-augsburg.de

Tel.: 0821 / 455 03 05