



Qi Gong & Herzratenvariabilität

TRAUMA-SENSITIVE ÜBUNGEN FÜR OPTIMISIERTEN LEBENSFLUSS

Mit Paki E. Heisserer*

**Per Zoom oder live an der
Konradstrasse 18 beim Zürcher HB.
Auch zeitlich versetzt schauen ist möglich.**

In dieser nächsten Serie des TSQG stehen Übungen, die die Herzratenvariabilität optimieren im Zentrum. Im Mittelpunkt stehen die Acht Goldenen Bewegungssequenzen sowie die innere Umkehrung von kalter und heisser Energie und deren Auswirkung auf Atemrhythmus und Herzfrequenz.

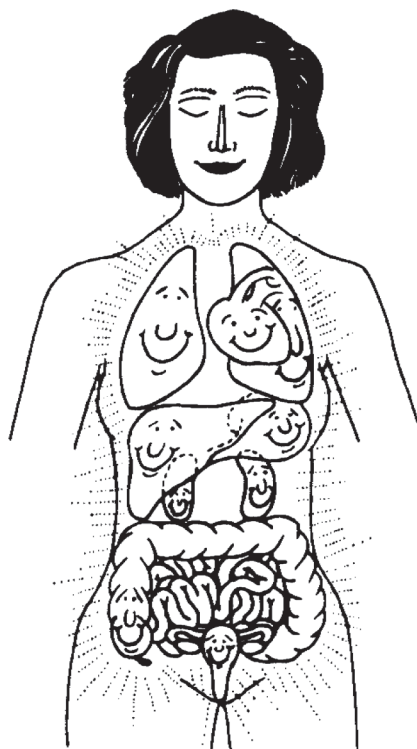
Die Acht Goldenen Übungen

Die Acht Goldenen Übungen sind langsame Bewegungen, die bewusst ausgeführt mehr Sauerstoff in die roten Muskelfasern führen. Sie unterstützen einen gesunden Stoffwechsel u.a. durch die Synchronisation von Atemrhythmus und Herzschlag.

**Der Körper ist der Übersetzer
der Seele ins Sichtbare.**

(Christian Morgenstern)

In einem gesunden Organismus verkürzen und verlängern sich die Intervalle zwischen den Herzschlägen häufig, eine grosse Variabilität ist gegeben. Unser Herz ist so konzipiert,



dass es gut mit Veränderungen umgehen kann, es kann sich anpassen und seine Schlagintensität dauernd verändern.



DATEN:

28. 03. 2023
04. 04. 2023
18. 04. 2023
25. 04. 2023
16. 05. 2023

Jeweils dienstags

ZEIT: 19.00 - 20.45 Uhr

Die Aufzeichnung eines Abends wird jeweils bis zum nächsten Termin freigeschaltet und automatisch zugesandt.

KOSTEN:

Alle 5 Abende für 250.-

ORT:

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

Der Kurs kann immer bis zum nächsten Abend in der Sequenz per Zoom nachgearbeitet werden.

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. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Trauma-Sensitives Qi Gong:

Die Lebenskunst und Wissenschaft Körper, Emotionen und Glaubenssätze (Bewegung, Spüren, Fühlen und Denken) so zu verbinden, dass die Lebensenergie im Fluss bleibt und dadurch die Flexibilität der Gedanken und Glaubenssätze genauso unterstützt wird, wie die Beweglichkeit anderer Systeme im Körper. Der ständige und natürliche Erneuerungsprozess auf allen Ebenen wird positiv unterstützt.

Langsame und schnelle Bewegungen in einen guten Rhythmus zu bringen wird mit diesen uralten äusseren Bewegungsabläufen unterstützt.

**Der Körper ist der Strand
am Ozean des Seins**

(Sufi Weisheit)

Die Verschmelzung vom Kan und Li

Diese innere Umkehrformel, die in tiefen Meditationen entdeckt wurde, wird auch als die Verschmelzung von Kan (Wasser und Nierenenergie) und Li (Feuer, Herz, Thymusdrüsen und Adrenalindrüsen Energie) bezeichnet und unterstützt tiefe Heilprozesse.

Das, was natürlich hochsteigt, wird im Abfluss unterstützt und das, was natürlich abfließt wird im Aufsteigen verstärkt. So wird das Rad umgedreht und die heisse Energie des Herzens wird zum Feuer, das die kalte Wasser Energie der Nieren zum Dampfen bringt.

Qi, Energie, Prana, Ki sind Namen der verschiedenen Kulturen für die grundlegende Lebenskraft, die alles durchdringt. Wenn der regulierende Qi Fluss durch anhaltenden Stress behindert wird, entsteht erst Stau in verschiedenen Systemen und mit der Zeit Krankheit. Wenn die Lebenskraft fließen kann wird Gesundheit und Regeneration unterstützt.

** **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 «**QI GONG & HERZRATENVARIABILITÄT**» mit Beginn am 28. März 2023:

Name..... Vorname.....
Strasse..... PLZ/Ort.....
Beruf..... Telefon.....
E-Mail..... Fax.....
Ort/Datum..... Unterschrift.....