



POLARITÄTEN, REGULATION und HRV

Mit Trauma-Sensitivem Qi Gong die
Herzraten-Variabilität (HRV) verbessern

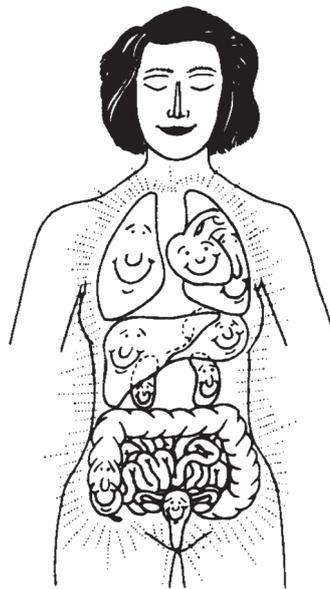


Mit Paki E. Heisserer*

**Die 5 Abende mit Paki E. Heisserer können Live oder Online
besucht werden. Auch eine zeitlich versetzte Teilnahme ist möglich.**

Unser Herz ist so konzipiert, dass es gut mit situativer Veränderung umgehen kann. Es kann sich schnell anpassen und seinen Rhythmus und die Intensität des Schlagens dauernd wechseln. Eine optimierte Selbstregulation im Nervensystem mit klaren Zyklen von Aktivierung und De-Aktivierung verbessert das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus und optimiert dadurch lebenswichtige Werte der Herzraten-Variabilität. Übungen aus dem Trauma-Sensitiven Qi Gong (TSQG) können den Tanz der sich ergänzenden Polaritäten prägen und so die Weichen für eine schöne innere Regulation stellen.

Oft braucht es nur einen kleinen Trigger und schon aktiviert unser Nervensystem, als ob es sich um eine lebensbedrohliche Situation handeln könnte. Wenn es sich beim Trigger um eine direkte Verbindung zu traumatischen Aktivierungen in der Vergangen-



**Der Körper ist der Strand
am Ozean des Seins**
(Sufi Weisheit)

heit handelt, zeigt das klar auf, dass die Verarbeitung eines früheren überwältigenden Ereignisses im Körper stecken geblieben ist. Langanhaltende chronische Aktivierungen im Zentralen Nervensystem (ZNS) führen unter anderem zu einer niedrigen Herzraten-Variabilität und sind häufig die Ursache für viele sich entwickelnde oder bereits akute

Krankheitssymptome. Tiefe HRV steht zudem auch in direkter Verbindung mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko.

Das sich auf ideale Weise ergänzende Zusammenspiel wichtiger Polaritäten wie Innen und Aussen, Links und Rechts, Hinten und Vorne, Oben und Unten, Sympathikus und Parasympathikus,

DATEN:

30. April 2024
07. Mai 2024
14. Mai 2024
21. Mai 2024
11. Juni 2024

ZEITEN:

Jeweils Dienstagabend von
19.00 – 20.45 Uhr

ORT Live:

Polarity Bildungszentrum
Konradstrasse 18
8005 Zürich
(2 Gehminuten vom Haupt-
bahnhof Zürich)

ORT Online:

zu Hause oder anderem frei
wählbarem Ort

KOSTEN:

Fr. 250.-
(Die 5 Abende können nur
als Ganzes besucht werden.)

SPRACHE: Deutsch

SERVICE:

Die Aufzeichnung jedes
Abends wird jeweils für 14
Tage freigeschaltet und per
Mail und Link allen Teilneh-
menden zugesandt.

ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für
aktive Gesundheitspflege
interessieren und ihre
Lebensqualität optimieren
wollen.

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.
Wir empfehlen eine
Annullierungskosten-
Versicherung.

Feuer und Wasser oder Öffnen und Schliessen helfen bei der Regulation im ganzen Organismus und optimieren auch die HRV. Die von der Kursleiterin gewählten Übungen aus dem Trauma-Sensitiven Qi Gong (TSQG) streben genau diese kohärenten Regulationsformen unter Fokus-

**Wenn du das in Bewegung bringst,
was in dir ist, wird das
dein Leben bereichern.**

sierung auf bedeutsame system-immanente Polaritäten an – die durch zu viel und anhaltenden Stress im Leben durcheinander geraten sind und zu einem Stau in der persönlichen Lebenskraft geführt haben. Diese Blockaden zu lösen und dem Organismus wieder den Weg in Richtung Regulation, Regeneration und Gesundheit zu weisen, ist das Ziel des TSQG.

Qi steht in alten Kulturen für die grundlegende Lebenskraft, die alles nährt und durchdringt. Qi Gong heisst die Praxis, die bewusst mit Lebensenergie umgeht. Im Trauma-Sensitiven Qi Gong wird dabei die Aufmerksamkeit zusätzlich und spezifisch auf die Regulation des Nervensystems ausgerichtet. Im Setting der fünf Kursabende werden drei Qi-Gong-Ebenen unterschieden:

◆ **Das Innere Qi Gong** - wo bewusst bestimmte physiologische und energetische Bereiche im Körper über innere Aufmerksamkeit kontaktiert und beobachtet werden. Haut, Muskeln, Knochen, Organe oder Meridiane sind dabei mögliche Kontaktorte.

◆ **Das Äussere Qi Gong** – wo die Aufmerksamkeit auf äussere Bewegungen in Verbindung mit den inneren Abläufen gelenkt wird.

◆ **Das Wu Qi – Qi Gong** – in dem die innere Regulationsfähigkeit auf verschiedenen Ebenen (physiologisch,

energetisch, emotional, mental) mit Neugier und Präsenz beobachtet und unterstützt wird.

In dieser neuen 5-teiligen Sequenz des Trauma-Sensitiven Qi Gongs offeriert die Kursleiterin jeweils nach einem 20-minütigen Theorieteil innere Übungen aus der Tradition des Taoismus – dem Kan und Li (Zusammenkommen von Feuer- und Wasser-Element) und den Tierbewegungsformen Kranich und Wasserschildkröte, die den Blutkreislauf, das Verdauungssystem, das Gleichgewichtsorgan, den Atemrhythmus und den Herzschlag unterstützen. Die Elastizität und auch die Flexibilität von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen wird ebenfalls verbessert. Das Gelernte kann für die eigene Regulation genutzt und auch an Menschen im privaten oder beruflichen Umfeld weitergereicht werden. Ein bewusster regulativer Umgang mit unseren ebenso sensiblen wie sensitiven Körper-Seele-Geist-Verbindungen erhöht vielschichtig unsere Lebensqualität.

** **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 **«POLARITÄTEN, REGULATION und HRV»** mit Beginn am 30. April 2024:

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

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

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

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

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