



Trauma-sensitives Qi Gong

Die innere Ordnung mit den Sechs Heilenden Lauten stärken

Mit Paki E. Heisserer*

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



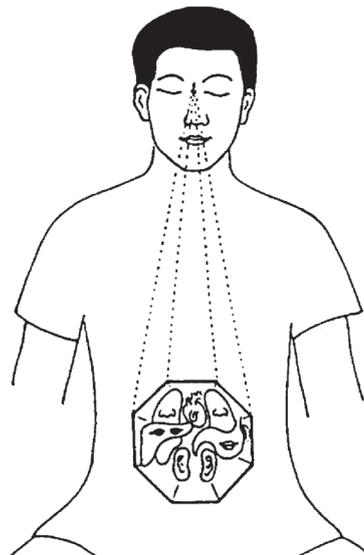
Mit Hilfe der Sechs Heilenden Laute den Zugang zum regenerierenden, parasympathischen Ast des Nervensystems zugänglicher machen.

Die subvokalen Laute sind eine uralte taoistische Praxis – die an diesen Abenden aus der Sicht der Trauma-Theorie neu interpretiert dargestellt und praktisch angewendet wird, um den Kontakt zum Bereich unterhalb des Zwerchfells zu stärken und so einen neuen Zugang zu unserem Bauchgefühl zu bekommen. Sie helfen unter anderem auch bei Schlaf- und Verdauungsproblemen.

Wir wollen neben der Exterozeption

**Qi Gong heisst übersetzt:
Bewusstes Umgehen mit der
Lebensenergie (in uns und
um uns herum).**

über die Sinne (Orientierung im Aussen) bewusst der Interozeption (der Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung im Inneren des Körpers) Raum geben und lernen, die dort entdeckten Empfindungen und Gefühle mit dem Hier und Jetzt zu verbinden. Durch Trigger, die mit unbewussten traumatischen Erlebnissen oder bestimmten herausfordernden Zeiten gekoppelt sind, reagiert unser



Autonomes Nervensystem immer noch gleich wie dort und damals. Das führt in seiner Häufigkeit zur Abspaltung von den so wichtigen Körperempfindungen, die uns in Richtung Gesundheit und Verbindung unterstützen würden.

Wenn wir unsere inneren Meldungen in Verbindung mit relativer Sicherheit im Hier und Jetzt wahrnehmen lernen, unterstützen wir neue neuronale Verbindungen und ein neues Repertoire an inneren Wahrnehmungen, die ein Gegengewicht geben können zu den traumatischen impliziten Erinnerungen (unbewusst prozedural und emotional gespeichertes Körpergedächtnis). Die

Daten:

08. November 2022
22. November 2022
29. November 2022
06. Dezember 2022

Jeweils dienstags

Zeit: 19.00-20.45 Uhr

Kosten:

Alle 4 Abende für 180.-

Ort:

Zu Hause per Zoom oder live an der Konradstrasse 18, 8005 Zürich (begrenzte TN Zahl).

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:

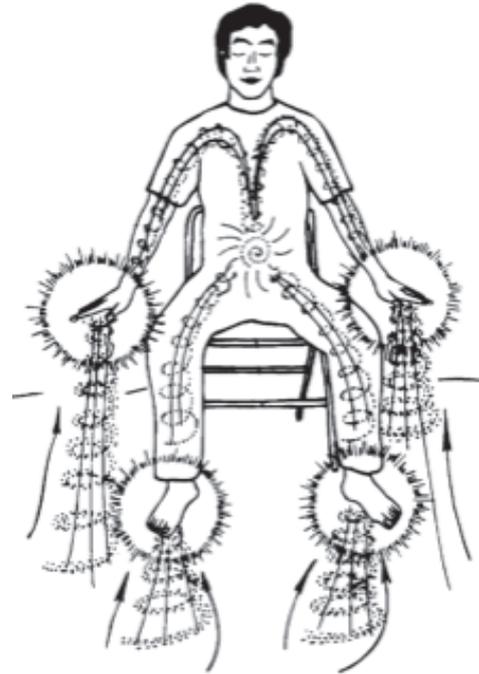
Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Ergänzungen der Kursleiterin:

Ich werde weiterhin die Basisprinzipien des SOMATIC EXPERIENCING (SE) mit den uralten taoistischen Praktiken des Qi Gongs verbinden. Am Anfang jedes Abends erkläre ich ca. 10-15 Minuten den theoretischen Hintergrund der Praktiken in Verbindung mit dem Verständnis unseres Autonomen Nervensystems und der Energieanatomie.

In dieser 4-er Sequenz werde ich diese 3 Qi-Gong-Formen in eine verdaubare Choreografie bringen, die von jedem Menschen auf die eigene individuelle Art ausgeführt werden kann.

Die Zoom-Aufnahme der Abende sende ich anschliessend für 7-14 Tage (je nachdem wie lange der Zeitraum zum nächsten Abend ist), zum Wiederholen und Nacharbeiten zu.



alten unter- oder überkoppelten Erinnerungen können so auf dem Weg in eine assoziierte Kopplung unterstützt werden und als Lebendigkeit bringende Energie wieder zur Verfügung stehen.

Wenn wir die subtilen Meldungen aus unseren Organen durch einen regelmässigen Kontakt besser verstehen, werden wir vor allem auch besser Grenzen setzen können für uns selber und unsere Gesundheit auf allen Ebenen (Essen, Trinken, Konsumverhalten, Beziehungsdynamiken). Wir entwickeln durch den bewussteren Selbstkontakt auf der sensorischen Ebene mehr Selbstbewusstsein und dadurch ein «Ich kann» Gefühl, das uns dabei hilft, für uns und unsere Bedürfnisse geradestehen. Die inneren und äusseren Abläufe vom Trauma-Sensitiven Qi Gong) helfen das Energie- und Nervensystem beweglicher zu machen und neue neuronale Pfade zu bahnen, so dass sie sich einprägen können und einen Gegenpol zu den alten traumatischen Pfaden bilden.

* **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 «TRAUMA-SENSITIVES QI GONG» mit Beginn am 08.11.2022:

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