

Wir laden ein zu

Am Abend muss die Sonne untergehen, damit sie am Morgen neu geboren werden kann

Einführung in die traditionelle chinesische Gesundheitslehre mit Schwerpunkt
gesunder Schlaf und Schlafstörungen

am **Montag, 16.5.2011** von 18.00 bis 20.00 Uhr

Inhalt

Die Sonne ist das yang, das am Abend in die Dunkelheit das yin übergeht. Der Geist zieht sich in seine Residenz, das Blut und das yin zurück, um sich zu erholen. Kann er nicht in seine Behausung, weil er zu feurig oder das yin zu schwach ist, treibt er sich während der Nacht frei herum, es kommt zur Schlaflosigkeit.

Ziel

In der chinesischen Medizin ist die Pflege des guten Schlafes eine wichtige Grundlage der Gesundheit. Die tägliche Regelmäßigkeit im Lauf der Jahreszeiten, eine Ernährung die das Blut yin stärkt und das yang nicht überheizt, Übungen, die zur inneren Harmonie führen, helfen zum Ein- und Durchschlafen.

Methode

Vortrag, Übungen

Leitung · Dr.ⁱⁿ Margit Rita Schwarz · Kosten · € 35.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit · Teilnehmerinnen · max. 10 · Bitte bequeme Kleidung mitbringen · Anmeldung bis 9.5.2011 unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at



„kraft·impulse“

weitere Angebote · Die gesunde Mittagspause · Kraftspeisen · aus der 5-Elemente-Küche · Mit der Kraft der Symbole das Vertrauen in die eigene Kraft stärken · Fuß-Seminar · Zeitlupe · Zwischen Stress/Spannung und Ruhe/Entspannung · Yoga · in der Ruhe liegt die Kraft

Bei der Anmeldung zu 3 Modulen gibt es € 20.- Rabatt. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr.Rita Schwarz einzahlen.