



Innere Organreinigung

SELBSTREGULATION UND GESUNDHEIT BEWUSST STÄRKEN

Mit Paki E. Heisserer, CH*



Klimaschutz ist derzeit in aller Munde. Gemeint ist damit primär die äussere Ökologie. Die Pflege und Regulation der inneren Ökologie ist jedoch in einer Zeit von mehr und mehr auch inneren Klimakatastrophen in Form von immer neuen Krankheitsbildern ebenfalls zentral. Die erfahrene Kursleiterin Paki E. Heisserer zeigt in diesem Tageskurs auf, wie wir unsere Selbstregulation und damit die Grundlagen für eine optimierte Gesundheit in Gang halten.

Damit unsere Organe im Wunderwerk des menschlichen Körpers optimal ihre Funktionen erfüllen können, braucht es ein sich immer wieder optimal regulierendes vegetatives Nervensystem. Der Schlüssel

Kampf- und/oder Flucht-Modus (Sympathikus-Dominanz) oder es ist sogar chronisch überwältigt durch wiederholte Überforderung (Immobilisation). Verdauung kann in diesen beiden polarisierten Zu-

Die Übungen zur Organreinigung können leicht in den Alltag integriert werden.

dafür ist ein reziprokes Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, den beiden gleichberechtigten Ästen des Autonomen Nervensystems (ANS).

Ist das ANS nur einseitig aktiv, funktioniert es im ständigen

ständen nur noch marginal stattfinden und der Organismus gerät aus dem Gleichgewicht.

Verdauung findet dabei im Verständnis der Kursleiterin auf allen Ebenen statt - kognitiv, emotional und natürlich auch physiologisch

DATUM:

Samstag, 15. Juni 2019

ZEITEN:

10.00 - 13.00 und
14.30 - 17.30 Uhr

KOSTEN: CHF 230.-

ORT:

Polarity Bildungszentrum,
Konradstrasse 18, 8005 Zürich

SPRACHE: Deutsch

ZIELGRUPPE:

Menschen, die aktiv und bewusst für ihre eigene Gesundheit und die dabei essenzielle Selbstregulation des Vegetativen Nervensystems Zeit und Interesse aufbringen.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem 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.

auf der Ebene der Nahrungsverdauung. All diese Prozesse brauchen zwischendurch Phasen der Verlangsamung, sogenannte Integrationsphasen. **Die parasymphatischen Momente sind dafür essenziell. Verdauung braucht neurobiologisch gesehen Zeit und Ruhe.** Sie bewusst zu pflegen, gibt uns in der jetzigen überhitzten Action-Zeit ein ganz anderes Lebensgefühl.

Das Verständnis der Polyvagaltheorie von Stephen Porges hilft uns beim Erkennen dieser Abläufe, die für unsere Lebensgestaltung und -qualität zentral sind. Die Kursleiterin wird die theoretischen Grundlagen aufzeigen, damit die Motivation dafür da ist, wunderbare organunterstützende Übungen zu machen, die später auch einfach in den Alltag integriert werden können.

Innerer Klimaschutz ist eines der ganz grossen Zukunftsthemen.

An diesem Tageskurs werden **Selbstregulationsübungen vermittelt, die einer Person die Möglichkeit geben, im Hier und Jetzt zu landen, um die Regenerationsphase einzuleiten.** Dazu werden die unser Nervensystem gezielt regulierenden Übungen von Stanley Rosenberg, verbunden mit den uralten taoistischen Methoden der Organreinigung, präsentiert. Die Übungen sind gut in jeder Situation des Alltags anwendbar und ihre Wirkung frappant schnell spür- und erlebbar.

Das Vegetative Nervensystem steuert aus dem Hintergrund die Selbstregulation unseres Körpers.

Jedes Organ wird mittels dieser praktischen Übungen gestärkt und gereinigt. Für den ganzen Organismus entsteht so die Basis für eine optimierte Selbstregulation und damit eine wunderbare präventive Gesundheitspflege. Innerer Klimaschutz ist eines der ganz grossen Zukunftsthemen.

** Paki E. Heisserer arbeitet seit 1985 in eigener Praxis in Zürich als Körperpsychotherapeutin und Seniorinstruktorin für das Tao Yoga und Qi Gong nach Mantak Chia. Sie machte Aus- und Weiterbildungen in Traumatherapie nach Dr. Peter A. Levine (Somatic Experiencing) Polarity, Cranio Sacral Therapie, Posturaler Integration, Shiatsu, Chinesischer Medizin, Prozessorientierter Psychologie nach Arny Mindell und Geburtstraumenbegleitung nach Dr. Ray Castellino. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körperarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff «Healing Arts» als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Zürich.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar **«Innere Organreinigung»** mit Paki E. Heisserer vom 15. Juni 2019:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail Fax.....

Ort/Datum Unterschrift.....