



Die Senioren- akademie für Natur- heilkunde

Programm 2018



Liebe Leserinnen und Leser

Die Seniorenakademie für Naturheilkunde (SENAK) hat es sich zum Ziel gesetzt, komplementärmedizinisches Wissen mit einer breiten Öffentlichkeit zu teilen. Die Veranstaltungen richten sich vor allem an Menschen in der zweiten Lebenshälfte und setzen keine medizinischen Kenntnisse voraus.

Unter dem Namen SENAK organisieren wir Kurse und Seminare für interessierte Menschen an der Komplementärmedizin. Es ist uns wichtig, mit fundierten Informationen, die Eigenverantwortung für das Wohlergehen des Einzelnen an Körper und Geist zu fördern und zu unterstützen. Viele der Informationen und erlebten Erfahrungen aus den verschiedenen Kursen und Seminaren lassen sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren und tragen zu mehr Gesundheitsbewusstsein und Wohlergehen bei. Die Senak ist bisher in dieser Form in der Schweiz einzigartig. Sie ist aus der Leidenschaft, dem Engagement und der Freude zweier starker Partner entstanden:

Paramed Akademie bildet seit vielen Jahren Naturheilpraktiker in den Fachrichtungen Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sowie Tierheilpraktiker TEN und Tiertherapeuten aus. Die Schuladministration der Paramed Akademie gewährleistet mit ihrem langjährigen Knowhow Organisation, Administration und Durchführung der Veranstaltungen im Rahmen der SENAK.

Das Ambulatorium der Paramed vereint seit über 20 Jahren Schulmedizin und Naturheilkunde zum besten Wohl ihrer Patienten. 7 Ärzte und 13 Therapeuten erfahren täglich, dass sich immer mehr Menschen – vor allem Menschen in der zweiten Lebenshälfte – sehr für Naturheilkunde interessieren und mehr Eigenverantwortung für ihr persönliches Wohlergehen übernehmen möchten. Aus dem Ambulatorium kommen die Fachexpertise sowie die Inhalte der einzelnen SENAK Veranstaltungen. Die Referenten der Kurse und Seminare der SENAK sind hauptsächlich erfahrene Ärzte und Therapeuten des Paramed Ambulatoriums.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.
Ihre Senak

Veranstaltungsübersicht 2018

Getreidefasten nach der TCM

Seite 6

Ernährung im Wandel der Jahreszeiten (TCM)

Seite 7

Die Kunst, Entscheidungen zu treffen

Seite 8

Heilpflanzen im Jahresverlauf: 3. Herbst

Seite 9

Fit in den Herbst mit TCM Ernährung

Seite 10

Akupressur bei Kindern

Seite 11

Heilerde aus Würenlos – AION A

Seite 12

Hören Sie auf Ihren Bauch

Seite 13

Biographieseminar für Senioren

Seite 14

Notfallmittel, natürliche Hilfe bei akuten Beschwerden

Seite 15

Die 5 Säulen der Chinesi- schen Medizin. Wie funktioniert dieses Medizinsystem?

Seite 16

Grundlegendes zur TCM Ernährung

Seite 17

Die 4 Säfte Lehre – ein antiquiertes Modell oder doch sehr aktuell?

Seite 18

Polypharmazie im Alter und das Risiko für Interaktionen

Seite 19

Philosophie und Lehre der TCM: Der Grundstein für das Verständnis der TCM und ein Fundament für weitere TCM Kurse:

Teil 1 bis 3

Seite 20 – 21

Was ist Qi Gong? Wie kann Qi Gong unsere Gesundheit positiv beeinflussen?

Seite 22

Darmgesundheit

Seite 23

Bin ich gesund oder schon krank?

Seite 24

Akupressur für den Hausgebrauch - einfach und effektiv

Seite 25

Der Einfluss der Emotionen auf unsere Gesundheit aus Sicht der Chinesischen Medizin

Seite 26

Ort

Paramed AG
Haldenstrasse 1
6340 Baar

Anmeldung

041 768 20 71
info@paramed-senak.ch
www.paramed-senak.ch

Getreidefasten nach der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hält man wenig von radikalen Fastenkuren. Ist doch der Weg des DAO immer eine Lebensverlängerung. Durch eine Fastenkur werden die Lebensenergien eher geschwächt, da durch die fehlende Nahrungsaufnahme die körpereigene Energie (Qi) aufgebraucht wird.

Anders ist das Fasten nach der TCM. Es wird täglich genug Nahrung zu sich genommen, in Form von gekochtem Getreide, das auf Ihre Konstitution abgestimmt ist. Sie erhalten ausführliche Informationen zur begleitenden Getreidefastenkur. Sinn, Chancen und Möglichkeiten des Fastens, sowie einen Überblick über den Ablauf einer Fastenkur nach TCM.

Kompetenz: Sie kennen die Vorteile einer Getreidefastenkur. Sie erkennen, ob Sie fasten dürfen.

Referent	Cécile Künzli-Zangger
Art	1 x1/2-Tageskurs à 4 Stunden
Datum	Dienstag, 9. Oktober 2018 13–17 Uhr
Kosten	85.–

Ernährung im Wandel der Jahreszeiten (TCM)

Nach dem Wissen der Chinesischen Medizin entsteht eine Krankheit primär durch eine Abweichung des Lebensstils von den Prinzipien der Natur. Der Mensch als Teil der Natur sollte seine Aktivität und Ernährung den Jahreszeiten anpassen.

Den Nahrungsmitteln werden in der TCM verschiedene Qualitäten wie wärmend, kühlend, adstringierend, befeuchtend, nährend, usw. zugeschrieben. Was im Sommer gesund ist, kann im Winter schädlich sein. Zu welchen Jahreszeiten und Witterungen welche Lebensmittel gesundheitsfördernd sind, erfahren Sie in diesem Seminar.

Referent	Cindy Huber
Art	1 Seminar à 7 Stunden
Datum	Dienstag, 9. Oktober 2018 9–17 Uhr
Kosten	175.–

Die Kunst, Entscheidungen zu treffen

Noch nie konnten wir so viel entscheiden wie heute. Die vielen Möglichkeiten machen uns das Leben im Endeffekt nicht einfacher. Wie können wir trotzdem die richtige Wahl treffen? Wie ist das denn eigentlich bei Ihnen? Hören Sie bei wichtigen Entscheidungen auf Ihren Kopf, oder doch eher auf den Bauch?

Falls Sie jetzt behaupten, im Zweifelsfall dem Verstand den Vorzug zu geben, sind Sie in guter Gesellschaft. Die meisten Menschen geben bei Befragungen an, eher zu den Kopfmenschen zu gehören. Aber ist diese Einschätzung immer richtig? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, besuchen Sie diesen Vortrag. Sie werden bestimmt neue Erkenntnisse zu diesem spannenden Thema für sich gewinnen können.

Referent	Pasquale d'Amelio
Art	1 Vortrag à 2 Stunden
Datum	Mittwoch, 10. Oktober 2018 14–16 Uhr
Kosten	43.–

Heilpflanzen im Jahresverlauf: 3. Herbst

Im Herbst, wenn die Tage wieder kürzer werden und sich unser Organismus langsam auf kältere Zeiten einstellt, sammeln mehrjährige Pflanzen ihre Kräfte in den Wurzeln, damit sie den Winter unbeschadet überstehen.

Im Theorieteil des Kurses befassen wir uns mit den stärkenden Aspekten der jahreszeitlich aktuellen Heilpflanzen. Einige von ihnen besuchen wir draussen in der Natur. Im Praxisteil stellen wir gemeinsam ein gesundheitsförderndes Produkt aus den gesammelten Schätzen her.

Kompetenzen nach dem Kurs: Sie kennen die wichtigsten Heilpflanzen in unserer Umgebung und wissen um deren Wirkungsweise auf unseren Organismus. Sie kennen Anwendungsmöglichkeiten, um sich für die kalte Jahreszeit zu stärken.

Referent	Susanne Kobel
Art	1 Tagesseminar à 7 Stunden
Datum	Mittwoch, 10. Oktober 2018 9–17 Uhr
Kosten	185.–

Fit in den Herbst mit TCM Ernährung

Mit einfachen Tipps aus der TCM zu Ernährung und Lebensstil können Sie der kalten Jahreszeit ein Schnippchen schlagen und gewärmt in die ruhigere Zeit des Jahres starten.

Kompetenz nach dem Kurs: Sie kennen wärmende Speisen und Gerichte, chinesische Hühnersuppe, geeignete Zubereitungsarten, die wichtigsten Kräuter und Gewürze für die Winterzeit, Lebensstil-Tipps für Herbst und Winter.

Referent Cécile Künzli-Zangger

Art 1 Tagesseminar
à 7 Stunden

Datum Freitag, 16. Oktober 2018
9–17 Uhr

Kosten 175.–

Akupressur bei Kindern

Mit leichtem Fingerdruck lassen sich vielerlei Beschwerden lindern. Akupressur ist eine Technik - verwandt mit der Akupunktur - mit der die Energie des Körpers durch Manipulieren von auf dem Körper liegenden Punkten geregelt werden kann.

Dies wirkt sich auf Emotionen, Spannung und physikalische Bedingungen aus. Mit dieser Technik können wir bereits Säuglinge behandeln, die an verschiedenen Erkrankungen wie z.B. Verstopfung, Fieber, Erkältung, Bauchschmerzen, usw. leiden.

Kompetenzen nach dem Seminar: Sie haben sich ein kleines Grundwissen der TCM erworben. Sie kennen verschiedene Akupunkturpunkte. Sie sind in der Lage, Akupressur bei verschiedenen Erkrankungen anzuwenden.

Referent Cornelia Wenzin Dariz

Art 1 Tagesseminar
à 7 Stunden

Datum Mittwoch, 23. Oktober 2019
9–17 Uhr

Kosten 175.–

Heilerde aus Würenlos – AION A

Vormittagsprogramm Theorie:

Was ist das Heilgestein AION A? Und warum ist es so überaus nützlich bei allen Verletzungen, rheumatischen Erkrankungen, Insektenstichen, usw.? Wie wendet man AION A richtig an und welche Möglichkeiten der Selbstbehandlung gibt es? Wer war Emma Kunz und wie hat sie die Grotte in Würenlos entdeckt? Der Kraftort in der Grotte. Die Kunst der Emma Kunz.

Nachmittagsprogramm

Ausflug zum Emma-Kunz-Museum in Würenlos und Besuch der Grotte

Kompetenzen nach dem Seminar: Sie kennen die Anwendungsmöglichkeiten von AION A in Form von Wickeln, Auflagen, Bäder, inneren Anwendungen. Sie kennen die Geschichte der Emma Kunz und ihre Heilkunst.

Referent	Eva Lackner
Art	1 Tagesseminar à 7 Stunden
Datum	Mittwoch, 24. Oktober 2018 9–17 Uhr
Kosten	195.–

Hören Sie auf Ihren Bauch

Bei Erkrankungen der Bauchorgane handelt es sich nicht immer um rein organische Prozesse, sondern häufig um den Ausdruck eines engen Zusammenspiels zwischen seelischem Befinden und körperlicher Reaktion. Bauchorgane sind mehr als nur anatomische Gebilde, jedes Bauchorgan bringt seine Energie und Psychosomatik mit. Seelische Belastungen zeigen sich häufig als Beschwerden, für die keine organische Ursache gefunden wird. Redewendungen wie «es schlägt mir auf den Magen», «etwas in sich hineinfressen», «eine Laus über die Leber gelaufen» oder «an die Nieren gehen» sind gute Beispiele dafür.

Die viszerale Therapie zeigt den direkten Zusammenhang zwischen den Bauchorganen und dem Rest des Körpers auf. Durch manuelle Griffe können die Bauchorgane wieder an den richtigen Ort geführt und in einen entspannten Zustand gebracht werden.

Kompetenzen nach diesem Seminar: Sie kennen die anatomische und funktionelle Bedeutung der Bauchorgane. Sie kennen die psychosomatische Bedeutung der Bauchorgane. Sie erkennen und reflektieren körperliche Symptome und können diese in die «Organsprache» übersetzen und danach handeln. Sie kennen die Bedeutung der viszeralen Therapie und die Wirkung auf den Körper.

Referent	Sabrina Garcia Santos
Art	3 x Halbtage à 4 Stunden
Datum	Jeweils Mittwochs 24. Oktober 2018 14. November 2018 21. November 2018 9–13 Uhr
Kosten	255.–

Biographieseminar für Senioren

Unser Leben in seinen 7-Jahresrhythmen; was passiert oder sollte wann passieren in unserem Leben und weshalb?

Wann und wie werden die Anfänge unseres Krankseins in unserem Leben gelegt? Wie erhalte ich meine Gesundheit durchs ganze Leben und was muss ich wann dafür tun? Worauf habe ich als Grosseltern bei meinen Grosskindern wann speziell zu achten? Was kann ich wann und wie in meinem Leben für Körper, Seele und Geist Sinnvolles unternehmen? Ist die Erhaltung unserer Gesundheit im Alter nur von unserer Fitness im Körper abhängig oder eventuell gerade nicht?

Kompetenzen nach diesem Seminar: Sie kennen die Bedeutung der 7-Jahresrhythmen für unser Leben. Sie kennen die Hauptthemen, welche die jeweiligen Rhythmen in unserem Leben haben.

Referent	Jürg Hess
Art	5 x Halbttag à 4 Stunden
Datum	Jeweils Dienstags 30. Oktober 2018 6. November 2018 20. November 2018 27. November 2018 4. Dezember 2018 13.30–17.30 Uhr
Kosten	420.–

Notfallmittel, natürliche Hilfe bei akuten Beschwerden

Häufig sind die Notfälle im Alltag akute Beschwerden wie z.B. Insektenstiche, Verbrennungen, Sportverletzungen, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, usw.

In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene natürliche Mittel vorgestellt, mit welchen sich solche akute Beschwerden lindern lassen.

Kompetenzen nach diesem Vortrag: Sie kennen die wichtigsten natürlichen Notfallmittel und können diese in Ihrem Alltag anwenden.

Referent	Tom Moser
Art	1 Vortrag à 3 Stunden
Datum	Dienstag, 30. Oktober 2018 13–16 Uhr
Kosten	72.–

Die 5 Säulen der Chinesischen Medizin. Wie funktioniert dieses Medizinsystem?

Die Traditionelle Chinesische Medizin basiert grundsätzlich auf der Yin-Yang Theorie. Die alten Chinesen entwickelten diese Theorie aus der Beobachtung der Natur und so konnten sie alle konkreten und abstrakten Dinge einordnen.

Bezogen auf den Körper gingen sie davon aus, dass ein Mensch gesund ist, wenn seine Lebensenergie Qi ungehindert durch den ganzen Körper fließen kann. Wird die Lebensenergie jedoch am freien Fluss gehindert, können Krankheiten entstehen. Das medizinische System stützt sich auf fünf Säulen der Therapie ab. Sie bestehen aus der Akupunktur, der chinesischen Arzneimitteltherapie (chinesische Pflanzenheilkunde), Qi Gong / Tai Chi (gesundheitsfördernde Bewegungsübungen), Tuina (chinesische Heilmassage) und der Diätetik (chinesische Ernährungslehre).

Kompetenzen nach diesem Kurs: Sie erhalten an diesem Tag einen praktischen und theoretischen Einblick in die Kunst der Chinesischen Medizin. Vom Grundkonzept der Syndromdiagnostik ausgehend erfahren Sie, wie die 5 Säulen der Chinesischen Medizin angewendet werden.

Referent	Pasquale d'Amelio
Art	1 x1/2 Tageskurs à 4 Stunden
Datum	Mittwoch, 31. Oktober 2018 13–17 Uhr
Kosten	85.–

Grundlegendes zur TCM Ernährung

In diesen zwei Tagen lernen Sie die Grundlagen der TCM Ernährung kennen. Sie erhalten einfache, verständliche Anleitungen, wie die TCM Ernährung funktioniert. Dies beinhaltet: die Thermik der Speisen, Yin und Yang, unser Magenfeuer, jahreszeitliche Zubereitungsarten, die Praxis der Bekömmlichkeit.

Kompetenz nach dem Kurs: Sie können sich selber in Yin oder Yang einteilen, erkennen die Wichtigkeit der Thermik der Nahrungsmittel und können diese gezielt in der jeweiligen Jahreszeit einsetzen. Zudem kennen Sie die Praxis der Bekömmlichkeit und können diese einfach in Ihren Alltag einbauen.

Referent	Cécile Künzli-Zangger
Art	2-Tageskurs à 7 Stunden
Datum	Jeweils Dienstags 6. November 2018 13. November 2018 9–17 Uhr
Kosten	320.–

Die 4 Säfte Lehre – ein antiquiertes Modell oder doch sehr aktuell?

Die 4 Säfte Lehre ist das Herzstück der Humoralmedizin in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). In diesem Seminar erfahren Sie die Geschichte und Herkunft der 4 Säfte Lehre sowie einen Vergleich dieses Medizinsystems mit anderen Medizinsystemen.

Wir besprechen Sanguis, Chole, Melanchole und Phlegma sowie deren Funktion im menschlichen Körper. Auch lernen wir die Zunge als Spiegel der Verdauung kennen. Im praktischen Teil des Seminars werden wir für jeden Teilnehmer den eigenen «Typus» bestimmen.

Kompetenzen nach diesem Seminar: Sie kennen Die Grundprinzipien der 4 Säfte Lehre. Sie haben einen Einblick in die Geschichte, Herkunft und Bedeutung der 4 Säfte Lehre erhalten.

Referent	Susanne Kobel
Art	1 Tagesseminar à 7 Stunden
Datum	Mittwoch, 7. November 2018 9–17 Uhr
Kosten	175.–

Polypharmazie im Alter und das Risiko für Interaktionen

Polypharmazie ist weit verbreitet wegen der Polymorbidität mit zunehmendem Alter und wegen der bestehenden Richtlinien für die meisten internistischen Krankheiten, welche in der Regel auf die bestmögliche Therapie ausgelegt sind. Wegen zunehmender Multimorbidität in einer alternden Gesellschaft nehmen immer mehr Menschen mindestens fünf Medikamente täglich ein.

Die Polypharmazie birgt erhöhte Risiken. Mehr Medikamente bedeutet per se potentiell mehr unerwünschte Wirkungen, zudem besteht die Gefahr von Arzneimittelinteraktionen, welche zusätzlich zu unerwünschten Wirkungen führen können. Die Compliance kann schwierig werden, was den Therapieerfolg gefährdet. Insbesondere die Interaktionen mit dem Mikronährstoffhaushalt stellen ein grosses Problem dar mit möglichen weitreichenden Folgen (B12 Mangel, dadurch verursachte Zunahme von dementiellen Entwicklungen).

Kompetenzen nach diesem Seminar: Sie kennen die Problematik der Polypharmazie. Sie erkennen Risiken von Medikamenten auf den Stoffwechsel der Mikronährstoffe. Sie kennen einfache Möglichkeiten der Begleitung der Medikation mit Mikronährstoffen.

Referent	Simon Feldhaus
Art	1 Tagesseminar à 7 Stunden
Datum	Dienstag 13. November 2018 9–17 Uhr
Kosten	175.–

Philosophie und Lehre der TCM: Der Grundstein für das Verständnis der TCM und ein Fundament für weitere TCM Kurse:

Teil 1: Der Daoismus und die Einheit 20. November 2018

In diesem Vortrag erhalten Sie ein Grundwissen über das daoistische Gedankengut, lernen Gesetzmässigkeiten der Natur im eigenen Körper zu entdecken, zu beobachten und danach zu leben. Sie werden überrascht sein, dass viele Leiden der Menschen logisch erklärbar sind. Dao wird als Schöpfungsprinzip betrachtet. Alle Erscheinungen und Lebewesen gehen aus de Dao hervor und haben ihre vorbestimmte Ordnung im Universum, so auch der Mensch. Körperliche und psychische Gesunderhaltung sowie Heilung von Krankheiten kann somit nur im Einklang mit den Naturprinzipien erfolgen. Ein Streben gegen die Naturgesetze ist schädlich oder bringt nur kurzfristig Erfolge, die schnell kippen.

Teil 2. Der Wandel des Qi, Ursprung allen Seins 27. November 2018

Ein Vortrag über die Sichtweise der traditionellen chinesischen Philosophie über die Entstehung von Leben, Gesundheit, Krankheit und Tod. Alles im Kosmos besteht aus Qi. Der Wandel und die Bewegung des Qi lässt Altes verschwinden, Neues entstehen und ist Basis jeder Veränderung. Auch die Funktion der Organe wird durch das Zusammenspiel vom körperinneren und äusseren Qi, der Transformation von Qi, dem Fluss des Qi im Körper, usw. beeinflusst. Alle Krankheiten hängen mit den Zustand des Qi zusammen.

Teil 3. Der Dualismus von Yin und Yang 4. Dezember 2018

In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Theorie von Yin und Yang sowie deren Anwendung in der chinesischen Medizin kennen. Der Begriff «Yin und Yang» wird durch das philosophische Denken über Naturphänomenen wie Himmel und Erde, Sonne und Mond, Tag und Nacht, Kälte und Hitze, Männer und Frauen, etc. bestimmt. Alle Erscheinungen lassen sich somit in zwei sich gegenüberstehende Kräfte, die gegensätzliche Eigenschaften besitzen, aber nur in Kooperation existieren können, einteilen. Dieses Prinzip ist auch in allen Organen und Geweben sowie Funktionen des menschlichen Körpers erkennbar. Das Konzept von Yin und Yang ist der Grundstein der TCM-Diagnostik.

Kompetenzen nach diesen Vorträgen: Sie lernen die tiefsten Grundsätze der Chinesischen Medizin kennen.

Referent	Cindy Huber
Art	1 Vortrag à 4 Stunden
Datum V1	Dienstag, 20. November 2018 13–17 Uhr
Datum V2	Dienstag, 27. November 2018 13–17 Uhr
Datum V3	Dienstag, 4. Dezember 2018 13–17 Uhr
Kosten	je 85.–

Was ist Qi Gong? Wie kann Qi Gong unsere Gesundheit positiv beeinflussen?

Qi Gong bedeutet so viel wie «Arbeiten mit dem Qi» oder schöner «die Kultivierung der Lebensenergie».

In diesem halbtägigen Kurs erfahren Sie vieles über die Geschichte des Qi Gong, dessen Wirkung und einiges über die verschiedenen Stile. Wir runden diesen spannenden halben Tag ab mit praktischen und einfachen Übungen, die Sie zu Hause sicher und wirkungsvoll praktizieren können.

Kompetenzen nach diesem Kurs: Sie kennen die Bedeutung des Qi Gong für die innere Ausgeglichenheit. Sie haben einfache Übungen erlernt, welche Sie wirkungsvoll im Alltag einsetzen können.

Referent	Pasquale d'Amelio
Art	1 1/2 Kurs à 4 Stunden
Datum	Mittwoch, 21. November 2018 13–17 Uhr
Kosten	85.–

Darmgesundheit

«Der Tod sitzt im Darm», «der Darm ist der Vater aller Krankheiten». Solche Aussagen zeigen die zentrale Rolle des Darms im Bereich unserer Gesundheit auf.

Störungen der Darmdysbiose haben weitreichende Konsequenzen wie zum Beispiel Resorptionsstörungen der Nährstoffe, Defizite des Immunsystems, mangelhafte Entgiftung des Körpers, neurotoxische Prozesse wie z.B. Demenz, Multiple Sklerose, usw.

Kompetenzen nach dem Kurs: Sie kennen die massgeblichen Faktoren, um den Darm gesund zu erhalten. Sie kennen Mittel und Massnahmen, um eine Regulationsstörung im Darm zu korrigieren. Sie kennen die flankierenden Lebensthemen, die den Darm in seiner Gesundheit stören.

Referent	Tom Moser
Art	2-Tageskurs à 7 Stunden
Datum	Jeweils Mittwochs 28. November 2018 12. Dezember 2018 9–17 Uhr
Kosten	320.–

Bin ich gesund oder schon krank?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Definition von Gesundheit und einer Einführung in die Salutogenese.

Ebenfalls werden wir unterscheiden lernen zwischen Salutogenese und Pathogenese. Wir werden über verschiedene Möglichkeiten der Salutogenese diskutieren und im Anschluss einen eigenen «Gesundheitsplan» erarbeiten.

Kompetenzen nach diesem Seminar: Sie kennen die Grundlagen der Salutogenese sowie verschiedene Möglichkeiten der Salutogenese. Sie sind in der Lage, einen eigenen Gesundheitsplan zu erarbeiten.

Referent	Susanne Kobel
Art	1 Tagesseminar à 7 Stunden
Datum	Mittwoch, 5. Dezember 2018 9–17 Uhr
Kosten	175.–

Akupressur für den Hausgebrauch – einfach und effektiv

Unter Akupressur wird das gezielte Drücken von Akupunkturpunkten zur Linderung von Beschwerden verstanden.

Einige dieser Punkte sind leicht auffindbar, sehr wirkungsvoll und können auch von Laien zu Hause als Selbsthilfe angewandt werden. Dies gilt sowohl bei akuten Beschwerden wie Kopfschmerz, Magenschmerzen, Schlafproblemen, etc., als auch für chronische Erkrankungen wie lang anhaltende Verdauungsprobleme, Energielosigkeit, chronischer Husten, etc. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, mit welchen Akupressurpunkten diverse Symptome gelindert werden können. Dies ist auch bei Kindern anwendbar.

Kompetenzen nach dem Seminar: Sie kennen wesentliche Akupunkturpunkte zur Linderung von Beschwerden. Sie sind in der Lage, Akupressur als Selbsthilfe zur Linderung verschiedener Beschwerden anzuwenden.

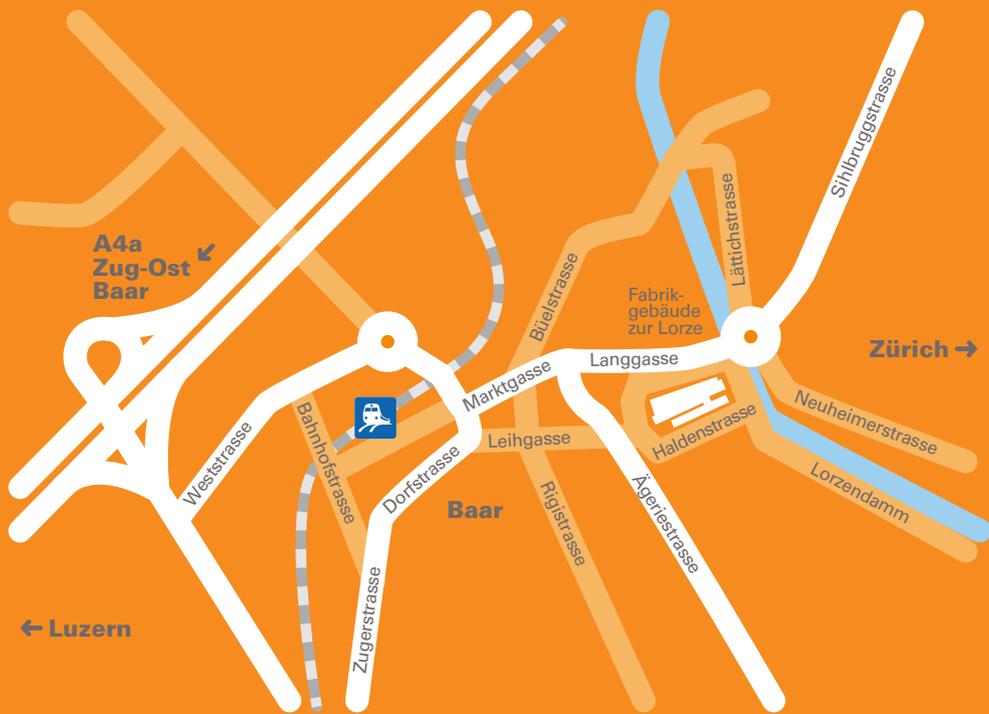
Referent	Cindy Huber
Art	1 Halbtagesseminar à 4 Stunden
Datum	Dienstag, 11. Dezember 2018 9–13 Uhr
Kosten	85.–

Der Einfluss der Emotionen auf unsere Gesundheit aus Sicht der Chinesischen Medizin

Nach dem Wissen der Chinesischen Medizin beeinflussen unsere Emotionen, die auch eine Form von Energie sind, unsere inneren Funktionskreise und unsere energetische Balance. So können körperliche Schmerzen oder Einschränkungen einen emotionalen Ursprung haben. Wut, zum Beispiel, vermag unsere Lebensenergie so zu beeinträchtigen, dass Kopfschmerzen entstehen können.

Kompetenzen nach dem Vortrag: Sie wissen, wie sich die Emotionen in unserem Körper auswirken und welche Symptomatik sie auslösen können. Das bessere Verständnis dieser Zusammenhänge ermöglicht Ihnen einen bewussteren Umgang mit den Emotionen und somit einen besseren inneren Ausgleich.

Referent	Pasquale d'Amelio
Art	1 Vortrag à 2 Stunden
Datum	Dienstag, 11. Dezember 2018 14–16 Uhr
Kosten	43.–



Paramed AG

Haldenstrasse 1
6340 Baar

041 768 20 71

info@paramed-senak.ch

www.paramed-senak.ch

Anreise mit Bahn und Bus

- ab Bahnhof Baar 15 Min. zu Fuss
- ab Bahnhof Baar mit Bus Nr. 31 oder Bus Nr. 3 bis Haltestelle «Brauerei»
- ab Bahnhof Zug: Bus Nr. 3 bis Haltestelle «Brauerei»

Anreise mit Auto

- von Luzern (30 Min.) Autobahn A4 Ausfahrt Baar
- von Zürich (25 Min.) Sihltal, 1 km nach Kreisel Sihlbrugg, vor Autobahn links Richtung Baar, Fabrik zur Lorze