

Vortragsangebot



Mag. (FH) Iga Teresa Łyszcz

Dipl. Akupunkt Meridian Massage-Therapeutin

Referentin für TCM-Vorträge

10-jährige Erfahrung im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin

Praxis im 7. Bezirk, Wien

Bisherige Kooperationspartner: BRG Purkersdorf, Sportunion Wien, Sportunion Stockerau, TCM-Zentrum-Wien etc.

Informationen zu meiner Tätigkeit finden Sie auf meiner Website:

www.qi-harmony.at

Kontakt:

E-Mail: office@qi-harmony.at

Telefon: 0660/682 70 73

Themeninhalte

Die nachfolgenden Themenschwerpunkte sollen einen allgemeinen Überblick liefern und können selbstverständlich noch spezifischer angepasst bzw. vertieft werden:

Dauer jeweils 1, 5 Stunden

Optimieren Sie Ihren Biorhythmus und machen Sie sich fit!

Gemäß der TCM-Organuhr steht ein jedes Organ in einem gewissen Zeitfenster in einer energetischen Fülle, in welcher es seine maximale Leistungsfähigkeit erbringt. Nutzen Sie das Wissen der TCM, legen Sie alte Gewohnheitsmuster ab und optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag. Stärken Sie ihren Biorhythmus bereits von Tagesbeginn an und erfahren Sie mehr Leistungsfähigkeit im Alltag! Für einen gesunden, vitalen Körper und Geist.

Schwaches Immunsystem?

Grippe & Co. sind Ihnen bekannt und plagen Sie immer wieder im Verlauf des Jahres? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über den Ursprung des Immunsystems sowie seine Funktionsfähigkeit. Es werden Grundlagenwissen und praktische, einfach umsetzbare Alltagstipps vermittelt, welche ihr Immunsystem unterstützen.

Verspannungen, Nackenschmerzen & Co.

In diesem Vortrag werden TCM-Grundlagenwissen, die Ursachen sowie praktische, einfach umsetzbare Tipps vermittelt, welche Sie im Alltag unterstützen sowie Abhilfe gegen ihre Beschwerden schaffen.

Einschlaf- und Durchschlafprobleme? Sitzende Büroarbeit, Bewegungsmangel, Stress sowie viele Gedanken bewirken unter anderem in unserem Körper innere Unruhe. Als Folge, können wir nicht gut ein- und/oder durchschlafen. Dieser Vortrag vermittelt TCM-Grundlagenwissen: Anhand der Meridiane, der Energiebahnen unseres Körpers sowie ihren Verläufen und jeweiligen Organzugehörigkeiten wird vermittelt, wie sich unter anderem äußere Faktoren wie Bildschirmarbeit, stetige Konzentration, etc. auf unseren Körper auswirken und wie wir dagegen Abhilfe schaffen können. Seien Sie dabei - für einen erholsameren Schlaf!

Durchstarten am Morgen! Fällt es Ihnen morgens schwer in die Gänge zu kommen? Müdigkeit plagt Sie bereits am Morgen oder sogar nach jedem Essen? Völle, Blähungen, Aufstoßen etc. begleiten Sie im Alltag. TCM-Grundlagen, Meridianlehre, praxisorientierte Tipps sowie Übungen für den Alltag sind Bestandteil dieses Vortrages.

Allergien, Heuschnupfen & Co: Rinnt die Nase, sind die Augen entzündet und müssen Sie ständig niesen? Sind Ihnen diese, vermehrt im Frühjahr, auftretenden Symptome bekannt? Jedes Jahr, wenn die Natur zu sprießen beginnt, gerade dann, werden einige von uns von den genannten Symptomen geplagt. In diesem Vortrag erfahren Sie den Ursprung von Allergien aus Sicht der TCM und erhalten Alltagstipps, damit sie vorbeugen und wieder gut durchatmen können – **für mehr Lebensqualität im Leben!!**

Ernährung I)

Die Thermik von Nahrungsmitteln und die Wirkung auf unseren Organismus:

Nahrungsmittel sowie die Ernährung allgemein bilden den zentralen Fokus dieses TCM-Vortrages. Anhand von praktischen Beispielen erfahren Sie, welche Nahrungsmittel unter anderem verdauungsfördernd und -widrig sind. Beispielsweise sind Dinkel und Weizen kostbare Getreide jedoch sind sie mitunter nicht für eine/n jede/n geeignet. Anhand einfachen, leicht umsetzbaren Alltagstipps lernen Sie alte Gewohnheitsmuster abzulegen. Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren! (Für ein ganzheitlicheres Verständnis, wird empfohlen, auch den Vortrag „Tauche ein in die Vielfalt der Geschmäcker“ zu besuchen)

Ernährung II)

Tauche ein in die Vielfalt der Geschmäcker: Grundlagenkurs, indem die Geschmäcker von Nahrungsmitteln, ihre Funktion und Wirkung auf unseren Körper, beschrieben werden. Sind wir uns dieser bewusst, dann können wir selektiver entscheiden, was unserem Körper guttut und was wir vielleicht mitunter meiden sollten. Beispielsweise kann der saure Geschmack der Zitrone viel mehr als beim Reinbeißen unsere Mundwinkel zu verziehen. Nach dem Motto „sauer macht lustig“ vermehrt die Zitrone auch Flüssigkeiten und Körpersäfte, befeuchtet und bindet diese. Nicht unbedingt für uns alle von Vorteil, wenn man an Verdauungsschwäche, Blähbauch, etc. denkt ... Lassen Sie sich von diesem Webinar inspirieren, profitieren Sie von der heilsamen Wirkung von Nahrungsmitteln und schmecken Sie so richtig rein!

3-stündige Seminare

Leistungsstark durch einen optimierten Biorhythmus nach TCM

Inhalt - Das erwartet Sie im Rahmen dieses 3-stündigen TCM-Seminars:

- TCM-Grundlagenwissen, welches Ihnen dabei hilft, Ihre Routinen und alten Gewohnheitsmuster zu durchbrechen.
- Alltagstipps & Ernährungsgrundlagen für einen optimierten Biorhythmus.
- Gezielte Übungen für mehr Wohlbefinden und einen gesunden, vitalen Körper.

1. Modul: Physiologie & Hintergrundinfos aus Sicht der TCM

- a) Die Leber: Zuständig für die Versorgung von Muskeln und Sehnen, etc.
- b) Die Galle: Zuständig für die Spannkraft, unterstützt die Verdauung, den Stoffwechsel; ist zuständig für das Ein-Schlafen und somit für die Regeneration von Blut und Körpersäften.

2. Modul: Die TCM-Organuhr - wie optimiere ich meinen Biorhythmus?

- a) Im 2-stunden Takt befindet sich jeweils ein Organ in seiner energetischen Hochphase. Holen Sie das Maximum an Leistung heraus! Optimieren Sie Ihre Gewohnheitsmuster – für ein effektiveres Training!
- b) Eine gut funktionierende Verdauung sowie Stoffwechsel sind essenziell für die Nachproduktion von wertvollen Körpersäften wie Lymphflüssigkeiten, Blut, Knochen und Knochenmark sowie für einen gesunden, leistungsstarken Organismus.

TCM-WORKSHOP „Mach‘ dich fit für die kalte Jahreszeit“

Dauer: 3 Stunden

Pause: 10 Minuten

Dieser Workshop beinhaltet:

- TCM-Grundlagenwissen,
- Meridianlehre,
- Alltags- und Ernährungstipps,
- Bewegungseinheiten wie Akupressurpunkte klopfen sowie Meridiane ausstreichen.
- Grundlagenwissen zum Immunsystem nach TCM. Praxisorientierte Ernährungstipps sowie Übungen für den Alltag runden das Programm ab.

Auszug:

Vortrag SPORTUNION Stockerau „Mach‘ dich fit für die kalte Jahreszeit“ (5.11.2022)

