



Ambulante TCM Kuren *über 4, 8 und 12 Monate*

A portrait of a middle-aged man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a white traditional Chinese garment with a black collar. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage.

Liebe Interessentinnen!

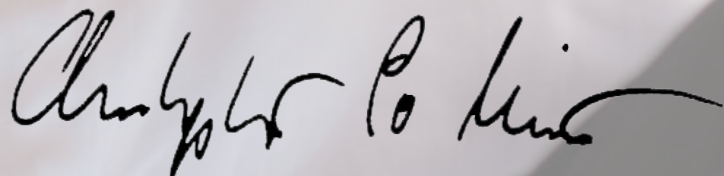
Schon von Beginn meines Medizinstudiums habe ich den Menschen immer als ein ganzheitliches System gesehen, welches es zu regulieren, stärken und behandeln gilt. Gerade in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist man darum bemüht, nicht nur Symptome zu beseitigen, sondern die Ursache dahinter herauszufinden und zu behandeln. Vor allem geht es aber auch darum, Gesundheit zu bewahren. Für Ärzte gilt es somit, nicht nur zu behandeln, sondern seine Patienten auch zu lehren, Ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen zu können.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass wir im Anshen Zentrum durch ein großartiges Team in der Lage sind, eine ganzheitliche Form der TCM anbieten zu können. In unserer täglichen Praxis sehen wir ganz deutlich, dass der Therapieerfolg deutlich steigt und vor allem schneller eintritt, wenn auf mehreren Ebenen mit mehreren Methoden behandelt wird.

Diese Form der Traditionellen Chinesischen Medizin möchten wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen.

Auch im Namen meines Teams bedanke ich mich ganz herzlich für Ihre Vertrauen!

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anshen Po Lin', written in a fluid, cursive style.

Anshen Po Lin

Des Kaisers Medizin

FÜR DEN MENSCHEN DER MODERNEN ZEIT

In früheren Zeiten arbeiteten die besten Ärzte Chinas tagtäglich daran, die Gesundheit des Kaisers zu erhalten, um ihm ein langes und glückliches Leben zu bescheren. Jeden Tag kamen Ärzte zum Kaiser, überprüften seinen Gesundheitsstatus und arbeiteten präventiv an seine Gesundheit, um ihm Langlebigkeit, Vitalität und Fruchtbarkeit zu bescheren. Vor allem gaben Sie ihm tagtäglich Ratschläge und lehrten ihn, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, um dadurch das weitere Bestehen des Reiches zu gewährleisten.

„Es ist die Verantwortung eines guten Heilers, seinen Patienten zu lehren, sowohl auf ihren Körper, Geist, als auch auf ihre Gesundheit selbst zu achten und bei Symptomen von Ungleichgewichten so rasch wie möglich Hilfe zu suchen. Wenn Arzt und Patient harmonisch miteinander arbeiten, kann keine Krankheit bestehen oder entstehen.“

Huang Di Nei Jing – der Klassiker des gelben Kaisers

Der moderne Mensch vergisst leider in der Hektik des Alltages meist, dass die eigene Gesundheit unser höchstes Gut ist, welches es zu bewahren und pflegen gilt. Viel zu oft gewöhnen wir Menschen uns einfach daran, Beschwerden zu haben.

„Der heutige Mensch benötigt Maßnahmen, um sich wieder in die Mitte zu bringen. Der moderne Lebensstil verlangt es. Dies zu vernachlässigen, ist ungefähr so verantwortungsvoll, wie sein Auto Jahrzehnte lang nicht zum Service zu bringen. Kein Wunder, wenn es einmal irreparabel defekt ist.“

Die 8 klassischen Beschwerden des modernen Menschen als Ausdruck von Stress

- Kopfweg
- Rückenverspannungen
- Schlafprobleme
- Müdigkeit
- Gereiztheit
- Verdauungsbeschwerden
- Allergien
- Unverträglichkeiten

Natürlich gibt es noch viele andere Beschwerden und Erkrankungen, an denen man leiden kann. Es gibt aber kaum jemanden, der unter keiner einzigen der oben genannten Beschwerden leidet. Im Vergleich zu schweren Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall erscheinen die oben erwähnten Beschwerden vielleicht harmlos. Trotzdem sind sie deutliche und dringende Warnsignale des Körpers.



Die Warnhinweise des Körpers...

...einfach zu ignorieren ist ungefähr so, als ob man mit seinem Auto einfach weiterfährt, obwohl schon mehrere Warnleuchten blinken.

Symptome vs. Ursache

„Symptome sind nur die Spitze eines riesigen Eisberges.“

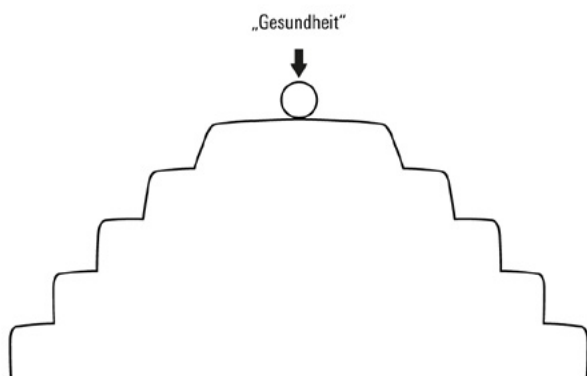
Symptome sind im Wesentlichen Manifestationen einer Fehlfunktion und eines darunter liegenden Krankheitsgeschehens und somit eigentlich ein sehr spätes Stadium eines körperlichen Problems.

Es wird davon ausgegangen, dass im Regelfall ein Bereich des Körpers schon zu ca. 60 bis 80% defekt sein muss, damit überhaupt Symptome auftauchen. In den ersten 60% meldet sich der Körper noch nicht einmal! Man braucht nur zu überlegen, wie lange es dauert, bis z.B. Krebserkrankungen zu Symptomen führen, oder Diabetes oder ein hoher Blutdruck. Auch viele Laborparameter der westlichen Schulmedizin zeigen erst sehr spät eine Störung eines Organes an.

„Es gilt also die Ursache zu behandeln, nicht die Symptome, sprich die Wurzel des Problems, nicht die Zweige.“

Gesundheit aus Sicht der TCM

Gesundheit bedeutet körperlich, geistig und seelisch in der Lage zu sein, ein glückliches, erfülltes und langes Leben führen zu können, unabhängig von äußeren Umständen.



“Gesundheit bedeutet Balance.”



Gesundheit gleicht einer Kugel auf dem Plateau eines Berges

Naturgemäß ist es auf der Spitze eines Berges windig, was leicht dazu führen kann, dass sich die Kugel in die eine oder andere Richtung bewegt und ins Rollen kommen kann. Hier gilt es tagtäglich durch gesunde Lebensführung gegenzusteuern, um im Lot zu bleiben. Wenn die Kugel zu weit gerollt ist, so trifft es auf steile Bergstücke, wo es rasant bergab geht, gefolgt von einem nächsten Plateau, wo das Gefälle wieder geringer ist und sich wieder ein scheinbares Gleichgewicht ergibt, allerdings auf einem wesentlich niedrigeren Gesundheitsniveau. Hier fühlt es sich meist recht ok an, aber der Schein trügt, und wenn hier weiterhin nichts für die Gesundheit unternommen wird, so rollt die Kugel nach einiger Zeit weiter, abwechselnd über steilere und wieder flachere Hänge. Je weiter die Kugel vom Gipfel entfernt ist, desto steiler werden im Regelfall diese Hänge und desto schneller und gravierender geht es bergab bzw. desto schwieriger und anstrengender geht es wieder bergauf.

Die 5 Phasen einer TCM Therapie

„Wir sind der Überzeugung, dass unser Körper die Fähigkeit besitzt, sich auf natürliche Art und Weise selbst zu heilen. Wir müssen ihm hierfür nur Zeit und Möglichkeit geben. Dies ist ein Prozess, der Zeit benötigt.“

1. Initialphase

In dieser Phase gilt es die akutesten Symptome zu lindern, indem die ersten Blockaden des Körpers aufgebrochen werden und ein Momentum im Körper entsteht, welches ihn wieder in einen Zustand zurückversetzt, wo Heilung stattfinden kann. Gleichzeitig gilt es in dieser Anfangsphase die Reaktion des Körpers auf die Therapie zu beurteilen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie stark der Körper auf Akupunktur, Kräuter oder andere Maßnahmen reagiert. Es gilt herauszufinden, ob der Körper schon auf niedrige Dosen an Kräutern anspricht oder höhere benötigt. Es gilt herauszufinden, welche der vielen möglichen Akupunkturstrategien in Ihrem spezifischen Fall die effektivste ist.



Wie die ersten Runden eines Box Kampfes

Die Anfangsphase einer TCM Therapie gleicht den ersten Runden eines Box-Kampfes. In den ersten ein, zwei oder drei Runden gilt es, den Gegner abzutasten, ein Gefühl für ihn zu entwickeln und zu prüfen, wie der Gegner auf die Maßnahmen, die man setzt, reagiert und sich verhält.

2. Haupttherapiephase

In dieser Phase wird die Ursache hinter den Symptomen therapiert. Während dieser Phase werden nach der Reihe die verschiedenen Ungleichgewichte des Körpers reguliert, Schwächen wieder gestärkt und Reserven wieder aufgefüllt. Hier gilt es Ungleichgewichte oder Schwächen, die sich schon seit vielen Jahren oder sogar Jahrzehnten eingeschlichen haben, zu beseitigen. Es gilt den Körper wieder dorthin zurückzubringen, wo er einmal war, wie alles noch gut war. Jede gesundheitliche Sünde (Stress, unausgeglichene Emotionen, schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung, Alkohol, Zigaretten,...) muss rückgängig gemacht werden. Hier ist es wichtig, ganzheitlich und umfassend mit mehreren Therapiemethoden zu arbeiten, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Je länger Erkrankungen bestehen, desto länger dauert naturgemäß die Therapie.



Ein altes Haus

Stellen Sie sich ein Jahrzehnte altes, abgewohntes Haus vor, in welchem seit Jahren niemand Staub gewischt, Fenster geputzt oder defekte Glühbirnen ausgetauscht hat. Damit das gesamte Haus - vom Keller bis zum Obergeschoß - wieder in vollem Glanz erstrahlt, muss nicht nur der Putztrupp kommen, sondern auch der Installateur, der Elektriker, der Tischler, der Maler. Verschiedene Professionisten erledigen unterschiedliche Arbeiten, die sich bedingen oder ergänzen. Das die völlige Neurenovierung nicht in drei Tagen abgeschlossen ist, versteht sich von selbst.



Ähnlich...

...verhält es sich in einer ganzheitlichen TCM Therapie. Auch hier ist es sinnvoll, dass nicht nur der Kräutertherapeut seine Kräuter verschreibt, um die Organe wieder in Schwung zu bringen, sondern auch der Akupunkteur wirkt, um den Fluss in den Meridianen zu regulieren. Des Weiteren sollte auch der Tuina oder Shiatsu Therapeut an den Muskeln und Sehnen des Körpers arbeiten, um Verklebungen zu lösen. Die TCM Ernährungsberaterin kann Sie lehren, wie Sie wirklich vernünftig essen und der Qigong oder Fitness Lehrer, welche Übungen Sie zu Hause machen können, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. In manchen Fällen gilt es auch den Geist mittels Meditation zu beruhigen oder neue Sichtweisen über das Leben zu gewinnen.

3. Stabilisierungsphase

Nach erfolgreicher Behandlung der Ungleichgewichte des Körpers gilt es in dieser Phase darauf zu achten, dass die Beschwerden nicht wiederkommen und das vorerst noch etwas labile Gleichgewicht des Körpers zu stabilisieren, um nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.



Warum ist es wichtig,...

...in den ersten drei Phasen intensiv zu therapieren? Den Gesundheitszustand zu heben gleicht in etwa, eine Kugel einen Berg hinauf zu rollen. Hier gibt es steile Abhänge, welche es zu Beginn möglichst in einem Schwung zu überwinden gilt. Wenn man sich somit gerade in diesen ersten steilen Abschnitten immer zu lange ausruht, so rollt die Kugel mit jeder Pause sehr schnell und weit wieder hinunter. Etwas weiter oben am Berg ist dann die Steigung nicht mehr so stark, so dass die Kugel bei einer Pause zwar auch ein wenig zurückrollt, aber nicht so schnell und weit. Dies entspricht dann der Phase, in der man die Therapie lockern kann.

4. Präventionsphase

Wenn Körper und Geist stabil gesund sind, gilt es diesen Zustand natürlich trotz der Belastungen des Alltages aufrecht zu erhalten. Die Therapie wird auf ein sehr geringes Maß beschränkt und man versucht vor allem mit Ernährungsmaßnahmen, Qigong und minimaler Kräutertherapie oder fallweiser Akupunktur im Gleichgewicht zu bleiben.

„Eine Erkrankung erst dann zu behandeln, wenn Sie bereits ausgebrochen ist, gleicht einen Brunnen zu graben, wenn man bereits am Verdursten ist.“

Da die TCM in der Lage ist, Ungleichgewichte des Körpers meist schon in einem sehr frühen Stadium zu erkennen, stellt die Prävention von Krankheiten die große Stärke der TCM dar. Hier nur einige ausgewählte Beispiele, welche Erkrankungen durch folgende häufig vorkommenden Störungen nach Ansicht der TCM ausgelöst werden können:

- Milz Qi Schwäche mit Feuchtigkeit: Atherosklerose und daraus resultierend Herzinfarkt oder Thrombosen, Arthrose, Rheuma, chronische Entzündungsprozesse, Tumore,...
- Leber Qi Stagnation: Hypertonie, Schlaganfall, Zysten, Autoimmunerkrankungen,...
- Nieren Schwäche: Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Burn Out, Harninkontinenz,...
- Lungen Qi Schwäche: Immunschwäche, Asthma, COPD,...
- Herz Qi Schwäche: Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen, Psychische Erkrankungen,...



Leider...

...kümmern wir Menschen uns oft erst dann um unsere Gesundheit, wenn es schon fast zu spät ist. Je früher wir damit beginnen, unseren Körper, in welchem wir wohnen, zu pflegen, desto erfolgreicher ist in der Regel dieses Unterfangen.

5. Optimierungsphase

Während der Arzt in den ersten drei Phasen vor allem die Pathologien behandelt, so gilt es in dieser Phase die Potenziale des Menschen zu fördern und ein Optimum an Vitalität und Leistungsfähigkeit zu generieren, um ein erfülltes, langes Leben genießen zu können.

„Am Anfang arbeitet der Arzt an den Pathologien, später mit Potenzialen, der Bestimmung.“

Natürlich werden am Anfang einer TCM Therapie primär Beschwerden und die dahinter liegenden Ursachen behandelt. Das Endziel soll aber nicht nur sein, beschwerdefrei zu sein, sondern sein gesamtes Potenzial auf allen Ebenen entfalten zu können, sprich der beste Mensch zu werden, der man sein kann, physisch, psychisch und spirituell.

Die Methoden der TCM unterstützen den gesamten Körper, sprich unsere Hormone, unser Nervensystem, unsere Verdauung, unsere Fähigkeit zu schlafen und Energie zu produzieren. TCM arbeitet daran, unsere Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, sowie unsere Effizienz uns tief zu entspannen und zu regenerieren, um dann im richtigen Augenblick aktiv sein zu können.

Ein engagierter TCM Arzt ist somit nicht zufrieden, nur weil gewisse Messwerte bei einer Blutuntersuchung in der Norm sind, sondern erst dann, wenn sein Patient jeden Tag vital, fröhlich und voller Energie und Begeisterung sein Leben bis zum 120ten Lebensjahr genießt. Und wir sind zutiefst überzeugt, dass dies möglich ist!

„Erkrankungen zu behandeln ist nur der erste Schritt. Unser Ziel ist eine optimale Durchblutung und Funktionsfähigkeit Ihrer Muskeln und Nerven, Organe und Hormondrüsen.“



Acht wichtige, langfristigen Ziele einer TCM Therapie

- Wir stärken Ihr Nieren Yang, damit Sie Kraft und Mut haben, Ihre Träume zu verwirklichen.
- Wir stärken Ihr Nieren Yin, damit Ihr Nervensystem ruhig, gelassen und stark bleibt.
- Wir bewegen Ihr Leber Qi, damit Sie voller Geduld und Güte entspannt das Leben genießen.
- Wir unterstützen Ihre Gallenblase, damit Sie mit Leichtigkeit Entscheidungen treffen können.
- Wir stärken Ihr Milz Qi, damit Sie gut verdauen und verstoffwechseln können.
- Wir klären Feuchtigkeit im Körper, damit Sie wach, frisch und konzentriert sind.
- Wir stärken Ihr Herz Qi, damit Sie voller Lebensfreude ein glückliches Leben führen können.
- Wir stärken Ihr Lungen Qi, damit Ihr Immunsystem stark ist und Sie sich abgrenzen können.

*„Die Weisen heilen,
was noch nicht krank ist.“*



Die fünf Säulen einer klassischen TCM Behandlung

„Seit jeher zeigen chinesische Studien über TCM höhere Erfolgsquoten als westliche. Was ist das Geheimnis dieser hohen Erfolgsquoten? Es gibt keines. Der Schlüssel zum Erfolg liegt einfach darin, ordentlich, umfassend und intensiv zu agieren.“

Die fünf Säulen einer klassischen TCM Behandlung

1. Kräutertherapie
2. Akupunktur
3. Manuelle Therapien
4. Ernährung
5. Medizinisches Qigong

„Ziel einer ganzheitlichen TCM Therapie ist somit nicht, nur einen kurzzeitigen Verbesserungseffekt herbeizuführen, sondern eine tiefgreifende Erneuerung von Körper, Geist und Seele.“

Über die Wichtigkeit, möglichst alle 5 Säulen in der Therapie zu nutzen

Chronische Beschwerden oder Erkrankungen zu bekämpfen gleicht in gewisser Weise auch, eine Schlacht zu führen. Es gilt, koordiniert anzugreifen und den Gegner von allen Seiten zu attackieren, sodass er keine Möglichkeit besitzt, sich zu erholen oder wieder an Stärke zu gewinnen. Genau aus diesem Grund ist es auch sinnvoll, mehrere Therapien mit demselben Ziel gleichzeitig in die Wege zu leiten.



Wie das Training eines Sportlers

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, trainiert ein professioneller Sportler nicht nur seine eigentliche Sportart, sondern setzt auch viele andere Trainingsmethoden ein, um sich zu verbessern. Er trainiert Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Koordination, mentale Stärke und Reaktionsfähigkeit, achtet auf seine Ernährung und seinen Lebensstil. Eine ausgewogene Mischung an unterschiedlichen, sich ergänzenden Maßnahmen ist das Geheimnis des Erfolges.

Unsere 3 ambulanten TCM Kuren

Unsere Erfahrung nach vielen tausenden Behandlungen hat gezeigt, dass wir Menschen im Regelfall einige Monate benötigen, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und von Grund auf zu regenerieren. Vor allem bei chronischen Beschwerden ist es wichtig, verschiedene, sich ergänzende Methoden einzusetzen, um für eine dauerhafte Genesung die Wurzel des Problems zu beheben.

Aufgrund dieser Beobachtung haben wir uns entschlossen, drei ganzheitliche TCM Programme zusammenzustellen, wo wir der Meinung sind, dass durch diese der Gesundheitszustand ganz maßgeblich positiv beeinflusst werden kann.

Vor dem Beginn Ihrer ambulanten TCM Kur steht unser Erstgespräch, im Rahmen dessen wir eine exakte TCM Diagnose mittels Puls- und Zungendiagnostik erstellen und auch gleich mit einer Akupunktur und/oder Kräutertherapie beginnen können.

1. Der fröhliche Panda – Ganzheitliches TCM Basisprogramm / 16 Einheiten

Vier der fünf Säulen der TCM – für einen raschen Therapieerfolg

- Ideal zur raschen, ganzheitlichen Therapie zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden.
- Konzipiert für die Therapiephasen 1 bis 3 einer TCM Behandlung

2. Der fauchende Tiger – Ganzheitliches TCM Intensivprogramm / 32 Einheiten

Alle fünf Säulen der TCM – für eine langfristige Gesunderhaltung

- Ideal zur ganzheitlichen Therapie zahlreicher chronischer Erkrankungen und Beschwerden, sowie zur langfristigen Gesunderhaltung.
- Konzipiert für die Therapiephasen 1 bis 4 einer TCM Behandlung

3. Der unbesiegbare Drache – Ganzheitliches TCM Optimalprogramm / 48 Einheiten

Das Ideal einer ganzheitlichen TCM – für einen optimalen Gesundheitszustand

- Ideal zur ganzheitlichen Therapie zahlreicher chronischer und komplexer Erkrankungen und Beschwerden, sowie zur langfristigen Gesunderhaltung und Optimierung der persönlichen Potenziale.
- Konzipiert für die Therapiephasen 1 bis 5 einer TCM Behandlung

	Panda	Tiger	Drache
Therapiephase 1	✓	✓	✓
Therapiephase 2	✓	✓	✓
Therapiephase 3	✓	✓	✓
Therapiephase 4		✓	✓
Therapiephase 5			✓

Der fröhliche Panda

Ganzheitliches TCM Basisprogramm

Dieses TCM Basisprogramm ermöglicht bereits eine sehr ganzheitliche TCM Therapie mit vier der fünf klassischen Therapiesäulen der TCM und ist daher für die Behandlung von fast allen Erkrankungen sehr gut geeignet.

Hierbei werden mehrere Therapiemethoden der TCM synergistisch eingesetzt, um den Therapieerfolg maßgeblich zu steigern. Chinesische Kräuter beheben Ungleichgewichte von Qi, Blut, Yin oder Yang und bringen Balance in die Organsysteme. Akupunktur stimuliert die Meridiane und somit Organe des Körpers, sodass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Zusätzlich lernen Sie grundlegende Prinzipien der Ernährung nach den 5 Elementen und erfahren, welche Nahrungsmittel genau in Ihrem individuellen Fall zu empfehlen sind. Leicht zu erlernende, aber höchst effektive Übungen des medizinischen Qigong ermöglichen es Ihnen, Ihre Lebensenergie Qi in nur wenigen Minuten jeden Tag selbst zu stärken. Diese Kombination beschleunigt den Therapieerfolg ganz maßgeblich, sodass zahlreiche Beschwerden bereits nach kurzer Zeit gelindert werden können.



Empfohlene Dauer: 4 Monate

Einheiten: 16

Beinhaltete Therapien

4x TCM Folgetermin

8x Akupunktur

4x Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Medizinisches Qigong Einzeltraining, Shiatsubehandlung, Pilates Personal Training, Bioresonanz, Systemische Einzelberatungen, Kinesiologie, Reiki & Klangschalenbehandlung

Inklusive € 200

Wertgutschein auf Onlinekurse!

Einlösbar für Kurse in „Acht Harmonien Heilkunst“, „Medizinisches Qigong“, „Selbstheilung für das Immun-, Hormon-, Verdauungs-, oder Nervensystem“ uvm.

Der fauchende Tiger

Ganzheitliches TCM Intensivprogramm

Dieses Komplettprogramm für ganzheitliche TCM ermöglicht durch die Kombination aller fünf klassischen Therapiesäulen der TCM nicht nur die Behandlung von sehr hartnäckigen, chronischen Behandlungen, sondern auch eine langfristige Gesunderhaltung.

Hierbei kommen die im „fröhlichen Panda Programm“ erwähnten Maßnahmen noch intensiver zum Einsatz und werden durch eine Shiatsu Therapie noch verstärkt und gefestigt. Das Ziel dieses Programmes ist es, den „Behandelten“ noch mehr zum „Handelnden“ zu machen und somit ein kompletter Neustart von Körper, Geist und Seele.

Empfohlene Dauer: 8 Monate

Einheiten: 32



Beinhaltete Therapien

8x TCM Folgetermin

12x Akupunktur

12x Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Medizinisches Qigong Einzeltraining, Shiatsubehandlung, Pilates Personal Training, Bioresonanz, Systemische Einzelberatungen, Kinesiologie, Reiki & Klangschalenbehandlung

Inklusive € 400

Wertgutschein auf Onlinekurse!

Einlösbar für Kurse in „Acht Harmonien Heilkunst“, „Medizinisches Qigong“, „Selbstheilung für das Immun-, Hormon-, Verdauungs-, oder Nervensystem“ uvm.

Der unbesiegbare Drache

Ganzheitliches TCM Optimalprogramm

Das Optimalprogramm für ganzheitliche TCM beinhaltet nicht nur die in den anderen Programmen enthaltenen fünf Säulen einer ganzheitlichen TCM Behandlung, sondern legt noch besonderen Wert auf die langfristige Gesunderhaltung und Optimierung von Körper und Geist. In diesem Programm werden die Einheiten des Tiger Programms noch intensiver weitergeführt.

Dieses Programm dient dazu, langfristig auf allen Ebenen gesund zu bleiben und sein volles Potenzial zu entfalten, um ein glückliches und langes Leben führen zu können.

Empfohlene Dauer: 12 Monate

Einheiten: 48



Beinhaltete Therapien

10x TCM Folgetermin

14x Akupunktur

24x Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Ganzheitliche Zusatzbehandlungen

Medizinisches Qigong Einzeltraining, Shiatsubehandlung, Pilates Personal Training, Bioresonanz, Systemische Einzelberatungen, Kinesiologie, Reiki & Klangschalenbehandlung

Inklusive € 800

Wertgutschein auf Onlinekurse!

Einlösbar für Kurse in „Acht Harmonien Heilkunst“, „Medizinisches Qigong“, „Selbstheilung für das Immun-, Hormon-, Verdauungs-, oder Nervensystem“ uvm.

Warum TCM im Anshen Zentrum?

„Wir lieben und leben TCM.“

Unsere Hauptaufgabe sehen wir darin, Bewusstsein zu schaffen, dass der Mensch sehr wohl Möglichkeiten hat, körperlich, geistig und seelisch gesund zu sein und dass es sich lohnt, etwas dafür zu unternehmen. Im Rahmen dessen möchten wir gerne zeigen, welche fantastischen Möglichkeiten die Traditionelle Chinesische Medizin hierfür bietet.

Deswegen ist es unser größtes Anliegen, die Menschen, die uns aufsuchen, nicht nur zu behandeln, sondern auch zu lehren, wie sie Ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen können, um vom Behandelten zum Handelnden zu werden.

„Wir wollen mehr sein, als nur ein TCM Lazarett, welches Reparaturen durchführt.“

Auch wenn wir naturgemäß nicht garantieren können, dass wir alle Beschwerden immer zu 100% heilen können, so können wir doch versprechen, dass wir immer unser Bestes geben werden, diesem Ziel so nahe wie irgendwie möglich zu kommen.



Viele Stilrichtungen innerhalb der TCM

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass es „eine“ genau definierte TCM gibt. In der TCM finden sich unterschiedliche Stilrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Stärken. Es gibt TCM Ärzte, welche sehr traditionelle Kräuterkombinationen verwenden und andere, welche modernere Ansätze verfolgen. Auch in der Diagnostik und Akupunktur gibt es mehrere Arten, Ungleichgewichte zu betrachten und zu behandeln. Es gibt nicht „den einen Akupunkturpunkt gegen irgendetwas“, sondern nur unterschiedliche Arten, den Körper zu stimulieren, um Heilung anzuregen.

Mehrere TCM Ärzte, zahlreiche Therapeuten und Trainer

Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir im Anshen Zentrum mehrere TCM Ärzte sind, die im Team arbeiten und sich gegenseitig unterstützen und ergänzen. Jeder von uns hat unterschiedliche Schwerpunkte in Diagnostik und Therapie und daher auch manchmal andere Herangehensweisen. Keiner von uns ist besser als der andere. Jeder von uns beherrscht die gesamte Breite der TCM, hat aber trotzdem seine ganz spezifische Herangehensweise an medizinische Fragestellungen. Zusätzlich arbeiten im Anshen Zentrum zahlreiche Therapeuten und Trainer. Hier haben wir sehr darauf geachtet, wirkliche Spezialisten ihres Faches unter einem Dach zu vereinen. Genau diese Vielfalt ermöglicht es uns im Team sehr oft auch schwierige, komplizierte Fälle zu lösen.

前顶通

DU21

DU22

承光

白窗

五处

临泣

本神

阳白

丝竹空

颞颥

眉冲

曲差

DU23

BL5

BL4

DU24

BL6

IN2

当阳

BL5

Kräutertherapie

“Die TCM stellt eine Heilkunst im wahrsten Sinne des Wortes dar. Der Arzt ist ein Künstler, welcher in der Kräutertherapie versucht, ein Rezept zusammenzustellen, welches im Wesentlichen ein Abbild Ihrer Lebens- und Krankengeschichte ist. Wie ein Schriftsteller gilt es hier ein poetisches Gesamtkunstwerk zu schaffen, welches in den folgenden Wochen noch optimiert wird.”

In der chinesischen Kräuterheilkunde wählt und kombiniert der TCM Arzt aus vielen hunderten Kräutern genau jene, die ihm zur Behandlung Ihrer Beschwerden bzw. Ihrer Erkrankung am sinnvollsten und vielversprechendsten erscheinen. Hierbei gilt es zu verstehen, dass es nicht wie in der westlichen Medizin klar definierte Medikamente gegen Kopfweh, Diabetes, Hypertonie oder andere Beschwerden gibt, die einfach gegeben werden, sondern jeder Patient erhält im Idealfall eine auf ihn möglichst perfekt abgestimmte Rezeptur. Dies ist besonders bei chronischen Erkrankungen sehr wichtig.

Im Laufe einer Kräutertherapie verändert sich der Zustand des Menschen und der Arzt muss diesem Folge leisten und die Kräuterrezepturen adaptieren. Er gibt ein bisschen mehr von diesem Kraut ein etwas weniger von jenem. Er ergänzt ein Kraut oder ersetzt ein bereits vorhandenes. Generell verfolgt jede Kräuterrezeptur einen bestimmten Zweck, die sie zu erfüllen hat. Da hinter jeder Erkrankung meist mehrere komplexe Muster stecken, ist es in der Realität meistens nicht möglich, alle Ursachen, Symptome und Nebenerscheinung gleichzeitig mit einer einzigen Rezeptur erfolgreich zu behandeln.



Schritt für Schritt

Auch eine Kräutertherapie läuft ähnlich einer chirurgischen Operation in mehreren Arbeitsschritten ab. Sowie ein Chirurg zuerst die Haut durchtrennen muss, um anschließend das Fettgewebe zu durchschneiden, damit er zu den Faszien vordringen kann, um in Anschluss durch die Muskelschicht zu den Organen zu gelangen, so kann auch ein Kräutertherapeut meist nicht von Anfang an den tiefsten Kern einer Erkrankung erfolgreich behandeln, sondern muss sich langsam durch mehrere, sich ergänzende Kräuterrezepturen vorarbeiten.

Kräutertherapie im Anshen Zentrum

Die Kräutertherapie wird von unseren TCM Ärzten im Rahmen der Folgetermine gemeinsam mit der Akupunktur durchgeführt. Bei der Erstellung von Kräuterrezepturen kombinieren wir klassische chinesische Kräutertherapiekonzepte mit modernen Erkenntnissen und sehr traditionellen Ansätzen.



Dr. Christopher Po Minar



Dr. Johannes Setz



Dr. Amadeus Wei Zhang



Tatjana Feldl, MSc



Dr. Lin Wang



Dr. Gabriele Kastner

Kräutertherapie

Ablauf einer chinesischen Kräutertherapie

In der Kräutertherapie wird aus einer Vielzahl vor allem pflanzlicher und mineralischer medizinischer Präparate eine speziell an den Patienten angepasste Rezeptur erstellt. Die Kräuter sollten im Regelfall zwei bis dreimal täglich in Form eines Granulates in heißem Wasser aufgelöst und warm eingenommen werden.

Anpassen einer chinesischen Kräutertherapie

Da die Rezepturen immer sehr individuell auf den Patienten und dessen aktuelle Beschwerden abgestimmt und zusammengestellt werden, sollten diese im Regelfall ca. alle 2-4 Wochen adaptiert und neu angepasst werden, um den dauerhaften Erfolg der Therapie zu gewährleisten. In bestimmten Fällen kann das Intervall bis zur Neuverschreibung auch etwas größer oder kleiner sein.

Bestellung und Kosten der chinesischen Kräuter

Die Kosten für die Kräuter müssen von Ihnen direkt mit der Apotheke verrechnet werden. Wir geben per Rezept nur vor, welche Kräuter in welcher Dosierung zusammenzumischen sind. Gerne schicken wir Ihr Rezept direkt an eine der TCM Apotheken, so dass Sie nicht zwei Mal zur Apotheke fahren müssen. Bitte beachten Sie, dass Sie dann verpflichtet sind, die Kräuter in der Apotheke auch zu bezahlen. Die ungefähren Kosten einer Kräutertherapie belaufen sich auf ca. €20 - €40 pro Wochenportion für ein Kräutergranulat bei einer Standarddosierung für den Erwachsenen - monatliche Kosten sind somit €80 bis €160, anhängig von der jeweiligen Kräuterezusammensetzung.

Mögliche Nebenwirkungen einer chinesischen Kräutertherapie

Im Regelfall werden chinesische Kräuter sehr gut vertragen, sodass es im Wesentlichen kaum Nebenwirkungen gibt. Da es sich allerdings meist um recht fremde Wurzeln und Blätter handelt, kann es schon vorkommen, dass sich das Verdauungssystem erst an die Rezepturen gewöhnen muss. Manchmal kann es hierbei zu leichtem Durchfall, Verstopfung oder Blähungen kommen. Im Regelfall sind solche Nebenerscheinungen aber einerseits sehr selten, andererseits können diese meist durch eine Modifikation der Rezeptur sehr leicht behoben werden. Andere Unverträglichkeitsreaktionen, sowie allergische Reaktionen auf die Kräuter sind zwar wirklich extremst selten, können aber natürlich nie ganz ausgeschlossen werden. Wenn Sie zahlreiche, schwere Allergien auf diverse Nahrungsmittel und Pflanzen haben, so empfehlen wir, die Einnahme der Granulate mit einer niedrigeren Dosis zu beginnen (z.B. ca. 0,5 bis 1g) und dann langsam mit jeder Einnahme bis zur vorgeschriebenen Dosis zu steigern.

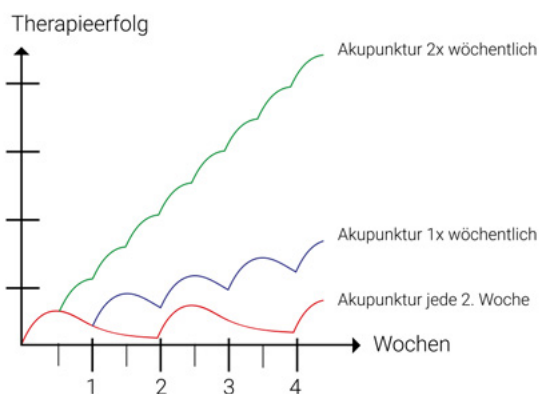


Akupunktur

In der Akupunktur wird der Körper mit Hilfe von hauchdünnen Nadeln an genau definierten Stellen stimuliert, um sich selbst zu heilen und zu regulieren. Akupunktur löst Blockaden in den Meridianen des Körpers und stimuliert die Muskel-, Sehnen-, Faszien-, Gefäß- und Nervenketten im Körper, sodass die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe, Hormondrüsen und Nervenzentren gesteigert wird, um deren Funktion zu verbessern. Akupunktur schafft somit die Voraussetzungen, dass der Körper sich selbst wieder heilen kann, indem Bereiche, die lange unterversorgt waren, wieder mit Qi und Blut durchströmt werden.

Der Schlüssel zum Erfolg

In der Akupunktur gibt es Studien, die ganz klar darstellen, dass der Effekt der Akupunktur dosisabhängig ist. Je mehr Akupunktur gemacht wird, desto größer die Wirkung. Der entscheidende Faktor ist hier allerdings nicht nur die Gesamtzahl an Akupunkturbehandlungen, sondern auch die Intensität, vor allem in der Anfangsphase.



Ablauf - zwei Varianten

1. Akupunktur im Rahmen der regulären Folgetermine, gemeinsam mit der Anpassung der Kräuterrezeptur
2. Akupunktur wie in China
Diese reinen Akupunkturtermine werden bei uns zu bestimmten Zeiten ohne ärztliches Beratungsgespräch in der Gruppe durchgeführt, wobei alle Patienten durch blickdichte Paravents voneinander getrennt sind.



Warum ist die Frequenz der Akupunktur so wichtig?

Akupunktur ist wie Lernen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der ausreichenden und zeitnahen Wiederholung der "Lehrinhalte". Erst dadurch kann der Körper die neue "Programmierung" langfristig abspeichern.

Akupunktur im Anshen Zentrum

Am Anshen Zentrum bieten wir Ihnen neben der klassischen Akupunktur auch noch weitere, sehr traditionelle und heutzutage kaum bekannte Akupunkturstile an, um den größtmöglichen Erfolg zu gewährleisten. Die Akupunkturbehandlung wird von unseren TCM Ärzten im Rahmen der Folge- termine gemeinsam mit der Kräutertherapie durchgeführt oder im Rahmen der "Akupunktur wie in China".



Dr. Christopher Po Minar



Dr. Johannes Setz



Dr. Amadeus Wei Zhang



Tatjana Feldt, MSc



Dr. Verdana Cerimagio



Dr. Lin Wang



Dr. Gabriele Kastner

Akupunktur

Akupunktur wie in China - Die Spezialität des Hauses

Zu bestimmten Zeiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre reguläre Akupunktur maßgeblich zu verstärken. Hierbei wird eine ganz normale Akupunktur durchgeführt, wobei hier mehrere Patienten nebeneinander durchblickdichte Paravents voneinander getrennt behandelt werden und das ärztliche Beratungsgespräch entfällt. Es werden im Wesentlichen dieselben Akupunkturpunkte wie bei der letzten Behandlung nochmals genadelt oder eine Balance Akupunktur durchgeführt, welche unabhängig von Erkrankung und Beschwerdebild die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt, den Qi Fluss aktiviert und das Gleichgewicht zwischen den Organen fördert. „Akupunktur wie in China“ kann derzeit ausschließlich zu bestimmten Zeiten nach Voranmeldung in unserem Seminarraum im Untergeschoss in Anspruch genommen werden. Aus Qualitätsgründen muss nach jeder derartigen Behandlung wieder ein regulärer TCM Termin mit einem ärztlichen Gespräch und einer Zungen- und Pulsdiagnostik durchgeführt werden, um einen optimalen Therapieerfolg gewährleisten zu können. Der letzte reguläre TCM Termin zur Bestimmung der aktuell indizierten Akupunkturstrategie sollte nicht länger als eine Woche her sein.

Wie oft soll eine Akupunktur durchgeführt werden?

Dies hängt im Regelfall von der Art und Intensität der Beschwerden ab und ist individuell verschieden. Während sich im Westen eine Frequenz von einmal wöchentlich über zehn Wochen eingebürgert hat, wird in China typischerweise fünfmal pro Woche über vier Wochen akupunktiert. Anschließend wird die Wirkung evaluiert.

Mögliche Nebenwirkungen einer Akupunkturbehandlung

Die Akupunktur ist eine äußerst sichere und nebenwirkungsarme Therapieform. In seltenen Fällen kann es, gerade bei nadelempfindlichen Menschen zu leichten Kreislaufbeschwerden kommen. Manchmal können kleine Blutergüsse die Folge sein. Diese sind äußerst selten, völlig harmlos und verschwinden nach einigen Tagen.

Im Anshen Zentrum haben wir nach vielen tausenden Akupunkturen die Erfahrung gemacht, dass sich folgende zwei Akupunkturschemata (mit insgesamt 12 Behandlungen) mit Abstand am besten bewährt haben:

1. Für einen schnelleren Behandlungserfolg bei belastenden Beschwerden

- Die ersten vier Akupunkturen: zweimal pro Woche durchgeführt
- Die zweiten vier Akupunkturen: einmal pro Woche durchgeführt
- Die dritten vier Akupunkturen: alle zwei Wochen durchgeführt

2. Für die langfristige Verbesserung des Gesundheitszustandes

- Die ersten sechs Akupunkturen: einmal pro Woche durchgeführt
- Die zweiten sechs Akupunkturen: alle zwei Wochen durchgeführt

Auch wenn es manchmal Ausnahmen von diesen beiden Schemata gibt, so empfehlen wir immer am Anfang deutlich öfters in einem möglichst kurzen Abstand zu akupunktieren, damit wirklich Veränderung im System indiziert werden kann.



Dynamik

Eine Akupunktur, welche zweimal pro Woche durchgeführt wird, wirkt durch die dadurch aufgebaute Dynamik nicht nur wesentlich stärker als eine seltener durchgeführte, sondern verringert auch deutlich die benötigte Gesamtzahl an Behandlungen.

Medizinisches Qigong

„Qigong versetzt den Körper in einen Zustand, in welchem Heilung stattfinden kann.“

Qigong Übungen ermöglichen es uns, unsere Gesundheit selber in die Hand nehmen zu können. Durch das Erlernen und Üben von Qigong ist es möglich, das eigene Qi selber zu stärken und regulieren, sowie Blockaden im Meridiansystem selber zu lösen. Qigong regeneriert und stärkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Es gibt keine Erkrankung, bei der ein regelmäßiges Qigong Training nicht unterstützen kann.

Ein Basismodul zur Stärkung des Qi

Das Basismodul der Gesundheitsübungen vermittelt die Grundlagen des medizinischen Qigong und stellt somit die unverzichtbare Basis für weitere Übungen dar. Es legt das Fundament, auf dem alle anderen Module aufbauen.

Ein Selbstheilungsmodul zur Regulation der Organe

Im Selbstheilungsmodul werden die Übungen des Basismoduls wiederholt sowie durch fünf einfache Abwandlungen für die Hauptorgansysteme ergänzt.

5 Therapiemodule zur spezifischen Organregeneration

Medizinisches Qigong für die Leber - ideal bei Ärger und Stress.

Medizinisches Qigong für das Herz - ideal für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Medizinisches Qigong für die Milz - ideal für Stoffwechsel und Verdauungssystem.

Medizinisches Qigong für die Lunge - ideal für Immunsystem und Abwehrkraft.

Medizinisches Qigong für die Niere - ideal gegen Erschöpfung und Müdigkeit.

3 Therapiemodule zur Stärkung von Qi, Yin und Yang

Bei diesen drei Modulen kommen Übungen des Taiji, Kung Fu sowie der Meditation zum Einsatz, um diese drei grundlegenden Aspekte des Körpers zu stärken.



Qigong ist weit mehr...

...als nur Entspannung. Entspannung stellen die ersten zehn Prozent von Qigong dar. Es folgen dann Dinge wie tiefes Loslassen auf allen Ebenen, tiefe Erkenntnis, innerer Frieden, Heilung. Und dies ist erst der Anfang.

Medizinisches Qigong im Anshen Zentrum

Medizinisches Qigong nach der Acht Harmonien Methode ist ein nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammengestelltes Übungssystem, welches die Stärken und den gesundheitlichen Nutzen mehrerer chinesischer Heil- und Kampfkünste auf wunderbare Weise vereint. Ein Basis Modul der Gesundheitsübungen vermittelt die Grundlagen des medizinischen Qigong und stellt somit die unverzichtbare Basis dar, auf welcher alle anderen Module aufbauen. Anschließend werden je nach TCM Diagnose spezifische Übungen für betroffene Organsysteme gelehrt. Ein Modul besteht aus zwei Einheiten á 60 Minuten.



Elke Sitta

Eine genauere Beschreibung des gesamten medizinischen Qigong Programmes finden in einer eigenen Informationsbroschüre auf unserer Webseite zum Download!

Shiatsu

„Shiatsu steigert die Wirkung einer Akupunkturtherapie deutlich.“

Shiatsu ist eine eigenständige in sich geschlossene Form der ganzheitlichen, manuellen Körperarbeit, die ihre Wurzeln in japanischen und chinesischen Gesundheitslehren – im Besonderen in der Klassischen Chinesischen Medizin (CCM) – hat. Die Basis von und für Shiatsu ist die aus der CCM stammende Vorstellung von Meridianen, entlang derer sich unsere Lebensenergie Qi (japanisch: Ki) bewegt. Zuviel von dieser Energie, zu wenig oder ein gestautes Qi verursachen ein energetisches Ungleichgewicht in unserem Körper-Geist-Seele-System, das wir individuell wahrnehmen – etwa als Müdigkeit, als Verspannung, als Nervosität, als Erschöpfung oder als Schmerzen. Im Zentrum von Shiatsu steht das Beheben solch energetischer Ungleichgewichte, um das Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern sowie körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren.

Ablauf einer Shiatsu-therapie

Zu Beginn der ersten Sitzung findet ein Anamnesegegespräch statt, um gemeinsam die Behandlungsthemen und vor allem Behandlungsziele herauszuarbeiten.

Hara-Shiatsu (bestimmte Stilrichtung) wird in bekleideter Form (am besten leichte Baumwollbekleidung) auf einer Matte auf dem Boden praktiziert. Dabei übt der Shiatsu-Praktiker mit seinen Händen (Finger und Handballen), Ellbogen, Knien und Füßen Druck auf energetisch auffällige Körperareale entlang der Meridianleitbahnen aus. Die Druckausübung erfolgt durch Verlagerung des Körpergewichts aus der Körpermitte (dem sogenannten Hara) des Praktikers.



Im Zentrum von Shiatsu...

...steht das Beheben energetischer Ungleichgewichte, um das Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern sowie körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren.

Shiatsu im Anshen Zentrum

Hara-Shiatsu wird in bekleideter Form auf einer Matte auf dem Boden praktiziert. Dabei übt der Shiatsu-Praktiker mit seinen Händen, Ellbogen, Knien und Füßen Druck auf energetisch auffällige Körperareale entlang der Meridianleitbahnen aus.



Jan Brousek



Sandra Wegener

Pilates Personal Training

„Innere Kräftigung, individuell perfekt angepasst.“

Pilates bietet eine Vielfalt an Übungen, die unseren Körper von seiner Mitte aus kräftigen, uns beweglicher und ausgeglichener machen. Es werden verschiedene Hilfsmittel wie Therabänder und Triadbälle verwendet, um das Training abwechslungsreich zu gestalten. Die Trainingseinheiten sind herausfordernd, spannend und gleichzeitig auch entspannend. Eine Pilateseinheit gibt Kraft und Energie!

Jeder Mensch ist anders, hat eine andere Lebensgeschichte und somit ganz verschiedene Veranlagungen. Im Personal Training geht es ganz um Ihre individuellen Bedürfnisse und körperlichen Themen, um Sofortmaßnahmen und gleichermaßen Prävention für die Zukunft.

Sonja Pibal bietet ein absolut maßgeschneidertes Training an, das passt wie ein guter Schuh. In Schuhen, die drücken, möchten wir nur ungern weitergehen und es würde sich nicht positiv auf unseren Körper auswirken, ganz abgesehen von unserer Laune. Wie bei Schuhen ist es auch beim Training sinnvoll, es mal zu probieren und dann zu entscheiden, ob es passt! Genau dafür gibt es eine **ermäßigte Intro Session** an!

Trainingsmethoden:

Pilates - ein ganzheitliches Training mit und ohne Trainingstools (zB Bälle, Theraband, kleine Gewichte)

Yamuna Body Rolling - eine spezifische Selbstmassagetechnik mit speziell dafür entwickelten Bällen

Yamuna Foot Fitness - ein gezieltes Fußmassagetraining mit und ohne Noppen-Halbbällen



Nach 10 Stunden...

fühlst du den Unterschied – nach 20 Stunden sieht man den Unterschied - nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)

Pilates im Anshen Zentrum

Sonja Pibal unterrichtet Pilates auf wirklich höchstem Niveau und das Ganze gekoppelt mit einer unglaublichen Herzlichkeit und Fröhlichkeit, die seinesgleichen sucht. Ihr Pilateskurs ist ein wirkliches Erlebnis - kein Wunder, dass sie bereits so viele Fans im Haus hat!



Sonja Pibal

Bioresonanz

„Gesundheit durch Anregung der Selbstheilungskräfte.“

Bioresonanz - Therapie

Die erste Behandlung dauert 1,5 Stunden: Eine Stunde lang ein ausführliches Gespräch und Austestung der Belastungen mittels Klebeelektroden auf den Handinnenflächen.

Anschließend erfolgt eine 30 Minuten dauernde Therapie wobei gesundheitsfördernde und körperstärkende Impulse an den Organismus und seine Regulation übermittelt werden. Folgesitzungen dauern ca. eine Stunde.

Testung und Therapie sind schmerzfrei und auch für Kinder geeignet.

Bioresonanz kann Ihnen und Ihren Kindern bei folgenden Problemen helfen:

Allergien

Nasenpolypen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Immunsystem (Chronische Infekte; Lymphsystem anregen; Leber, Milz & Niere stärken)

Zähne (Parodontose und Kieferherde)



Austestung

Die Austestung der Belastungen und die anschließende Therapie erfolgt mit dem Holosan® Bioresonanzgerät. Es sind eine bis vier Sitzungen für die Anregung der Selbstheilungskräfte und somit für die Linderung der Beschwerden notwendig.

Bioresonanz im Anshen Zentrum

Frau Tina Weiss betreut Sie gewissenhaft und mit viel Herzblut mittels Bioresonanz. Als Mutter und Sportlerin stellt die Therapie von Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sowie diverseste Beschwerden von Kindern und Sportlern ihre Spezialgebiete dar.



Tina Weiß

Systemische Einzelberatungen

„Mehr Klarheit, was man im Leben möchte.“

Stabile Wurzeln sind in Zeiten wie diesen wohl nicht nur der beste Schutz, sondern auch eine stabile Basis für Erfolg im Beruf, lebendige Beziehungen und den Erhalt von Gesundheit. Werden die meist unbewussten Dynamiken in unseren Familiensystemen ins Bewusstsein gehoben, so wandeln sie sich zu einer heilvollen Kraft, welche dem Leben dient. Auf diese Weise erhalten wir einen überaus wirkungsvollen Schlüssel für die Meisterung unserer Aufgaben.

Neben förderlicher Ernährung und medizinischer Fürsorge spielen die Grundbedingungen unserer familiären Herkunft eine weitreichende Rolle in Bezug auf unsere Gesundheit und unseren Erfolg im Leben. Wir sind mit den Mitgliedern unserer Familie in der Tiefe auf subtile Weise verbunden.

In **Einzelberatungen** ist es möglich, unbewusste Muster in den sichtbaren Bereich zu heben und so durch Einsicht und Verständnis für die größeren Zusammenhänge Entspannung und Frieden in unser Leben fließen zu lassen. Durch ein solches JA zum Leben eröffnen sich heilvolle Wege und ungeahnte Möglichkeiten, welche uns in einer natürlichen und uns gemäßen Weise unsere Herausforderungen meistern lässt.



Eine Frage/Schwierigkeit

kann nun aus verschiedenen Blickwinkeln und Perspektiven betrachtet werden und allein durch die Externalisierung des Problems stellt sich Entspannung im eigenen System ein.

Systemische Einzelberatungen im Anshen Zentrum

Monika Sassmann-Blaschko ist klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, zertifizierte Aufstellerin (nach DGfS), langjährige Erfahrung in der systemischen Familientherapie und Organisationsberatung, ausgebildete Imago-Paartherapeutin und seit 20 Jahren selbständige Tätigkeit in vielen unterschiedlichen psychosozialen Bereichen.



Monika Sassmann-Blaschko

Kinesiologie

„Biofeedback unseres Körpers.“

Durch den **kinesiologischen Muskeltest**, der als Biofeedback unseres Körpers fungiert, können verschiedene Stressfaktoren identifiziert und an ihrer Wurzel behandelt werden. Dabei greift die Kinesiologin auf Ihr Körpergedächtnis und das Unterbewusstsein zurück, da uns nicht alles bewusst ist. Mit Hilfe von Körperarbeit werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Momentan bietet Christine Bara kinesiologische Einzelsitzungen für (Klein-)Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Einige Themen:

- Schlafschwierigkeiten, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit
- Ganzheitlicher Stressabbau (Perfektionismus, hinderliche Glaubenssätze,...)
- Migräne & Kopfschmerzen
- Unterstützung z.B. bei Bluthochdruck, Leaky Gut, Hashimoto, erhöhter Cholesterinspiegel, Parodontitis,...
- Zähneknirschen, Kieferknacken, nächtliches Zähnepressen, Tinnitus, fixe Zahnsplangen
- Unterstützung bei AD(H)S und Autismus
- Schulstress und Schulängste, Lernblockaden (z.B. Blackouts)
- Hilfe bei psychosomatisch bedingten Symptomen (z.B. Bauchweh vor der Schularbeit)
- Emotionale Ausbrüche ohne ersichtlichen Grund
- Nahrungsmittelintoleranzen, u.v.m.



Neben der Kinesiologie

integriert Christine Bara auch Mikronährstoffe in die Balancen (individuelle Dauer, 3 bis 6 Wochen). Diese kleinen Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle für das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden von Ihnen und ihres Kindes.

Kinesiologie im Anshen Zentrum

Als ausgebildete Musikpädagogin und Orchestermusikerin hat Christine Bara früh erkannt, wie schnell unser Körper auf emotionale und mentale Ereignisse reagiert. Egal ob Sie Unterstützung bei Stressbewältigung, emotionalen Herausforderungen oder körperlichen Beschwerden suchen – sie ist für Sie und ihr Kind da! Lassen Sie uns gemeinsam an ihrem Anliegen arbeiten und Ihre und die Lebensqualität ihres Kindes verbessern.



Christine Bara

Reiki & Klangschalenbehandlung

„Biofeedback unseres Körpers.“

Reiki ist eine sanfte und ganzheitliche Methode. Durch achtsame Berührungen am und rund um den Körper, wird das Energiesystem ausgeglichen und die körpereigene Lebensenergie harmonisiert. Somit werden Blockaden sanft gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Reiki wirkt wie ein inneres Reset: Stress wird abgebaut, Gedanken, Unruhe und Erschöpfung kommen zur Ruhe. - Das emotionale, körperliche und energetische Gleichgewicht wird wiederhergestellt und es kommt zu Entspannung, körperlicher Harmonie, Vertrauen, Bewusstheit und das Gefühl von Leichtigkeit.

Bei einer **Klangschalenbehandlung** werden Klangschalen gezielt auf oder um den bekleideten Körper platziert und sanft angeschlagen.

Die dabei entstehenden Klänge und Vibrationen wirken tief entspannend, lösen muskuläre und energetische Spannungen und fördern die Regeneration auf allen Ebenen. Die Schwingungen breiten sich im Körper wie Wellen aus, unterstützen die Durchblutung, beruhigen das Nervensystem und bringen das Energiesystem in Einklang. Klangschalenbehandlungen eignen sich besonders gut zur Stressreduktion, bei innerer Unruhe oder Erschöpfungszuständen.



Es ist so wichtig

auf seine eigenen Ressourcen zu achten und die eigene Energie immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch Stressreduktion, Pausen, Entspannungsphasen und gezieltem Energieausgleich mit Klangschalen und Reiki ist dies möglich!

Reiki & Klangschalenbehandlung im Anshen Zentrum

Mit großer Leidenschaft und Überzeugung führt Martina Klangschalen- und Reikibehandlungen durch. Mit viel Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und einem offenen Herzen begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerem Frieden, Wohlbefinden und Lebensglück. Es ist ihr ein großes Anliegen, jede Behandlung individuell und sorgsam auf die momentanen Bedürfnisse ihrer Klienten und Klientinnen abzustimmen.



Martina Fallnbügl

Preisgestaltung

„Der fröhliche Panda“

4x TCM Folgetermine, 8x Akupunktur wie in China, 4x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

16 Einheiten € 1220,- statt 1500,- / € 1060,-

„Der fauchende Tiger“

8x TCM Folgetermine, 12x Akupunktur wie in China, 12x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

32 Einheiten € 2540,- statt 3000,- / € 2260,-

„Der unbesiegbare Drache“

10x TCM Folgetermine, 14x Akupunktur wie in China, 24x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

48 Einheiten € 3880,- statt 4430,- / € 3540,-

*Bonus-Gutscheine einlösbar für Kurse in „Acht Harmonien Heilkunst“, „Medizinisches Qigong“, „Selbstheilung für das Immun-, Hormon-, Verdauungs-, oder Nervensystem“ uvm.

Alle in Gold angeführten Preise gelten exklusiv für Anshen Clubmitglieder und Kinder.

Inkludierte Leistungen

* TCM Folgetermine

* Akupunkturen

* Ganzheitliche Zusatzbehandlungen (frei wählbar):

Medizinisches Qigong Einzeltraining, Shiatsubehandlung, Pilates Personal Training, Bioresonanz, Systemische Einzelberatungen, Kinesiologie, Reiki & Klangschalenbehandlung

* Bonus-Gutschein* für Online-Kurse auf www.anshen.at im Wert von:

Panda: € 200,- | Tiger: € 400,- | Drache: € 800,-

* Bequeme Zahlung per monatlicher Lastschrift in 4, 8 oder 12 Raten möglich (€ 20 Bearbeitungsgebühr).

* Akupunkturen wahlweise in der Gruppe oder im Einzelzimmer (kein Aufpreis).

Werden Sie Anshen Clubmitglied und profitieren Sie von zahlreichen Ermäßigungen und Vorteilen!

Neben den vergünstigten Preisen auf all unsere TCM Behandlungen gibt es für Anshen Clubmitglieder auch Ermäßigungen auf zahlreiche Kurse und Seminare bei uns im Anshen Zentrum. Im Rahmen Ihrer Anshen Clubmitgliedschaft sind Sie auch automatisch für den goldenen Weg des TCM Gesundheitsmentoring von Dr. Christopher Po Minar, „Der Weg der Heilung“, angemeldet. Europas erste lebensbegleitende Schule für fernöstliche Heil- und Lebenskunst - Ihr persönliches „Kloster On Demand“, ein Online Trainingsprogramm, welches Sie bequem von Zuhause aus absolvieren können! Woche für Woche erlernen Sie neue hocheffektive Übungen der fernöstlichen Heilkunst und erhalten zahlreiche Tipps und Tricks der TCM. Dr. Christopher Po Minar lehrt die Weisheiten der fernöstlichen Philosophie und Spiritualität, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen zu können. Profitieren Sie von 4000 Jahren der TCM an Erfahrung und Wissen in der Gesunderhaltung des Menschen!

Die aktuellen Bedingungen für die Anshen Clubmitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite

www.anshen.at

Unser Versprechen



Wir verstehen, dass das Leben manchmal Situationen und Zeiten mit sich bringt, wo es gilt, Prioritäten zu setzen und es für eine gewisse Zeit Dinge geben kann, die wichtiger sind, als die eigene Gesundheit.

Sie können daher jederzeit Ihre Therapie ohne Angabe von Gründen bei uns beenden und erhalten „ohne wenn und aber“ den Restbetrag der nicht aufgebrauchten Einheiten zurücküberwiesen. Bitte beachten Sie, dass in diesem Fall die bereits verbrauchten Einheiten mit dem regulären Preis (ohne Vergünstigungen) verrechnet werden, sodass der Restbetrag dann anhand dieser Tarifgestaltung berechnet wird.

„Wir möchten, dass Sie uns treu bleiben, weil Sie dies möchten und zufrieden sind, nicht weil Sie an einen Vertrag gebunden sind. Bei Fragen, Wünschen und Anregungen bitte jederzeit gerne an uns wenden!“

Christopher Po Minar & Love Amoyo-Minar

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Wir im Anshen Zentrum sind sehr dankbar darüber, dass wir das Glück haben, in einem so tollen Land wie Österreich leben zu dürfen. Auch sind wir sehr dankbar darüber, dass wir in den letzten Jahren so viel Unterstützung und Wertschätzung von unseren Patienten und Kunden erleben durften. Wir fühlen uns sehr gesegnet und möchten daher unser Glück ein wenig mit Menschen teilen, denen es nicht so gut geht. Deswegen spendet das Anshen Zentrum für jeden absolvierten TCM Folgetermin im Rahmen der ganzheitlichen TCM Programme € 1,- an Momo, ein Kinderhospiz und Kinderpalliativteam in Österreich.



2D
Feldkircher

ANSHEN ZENTRUM

 Anshen Institut für
Traditionelle Chinesische Medizin
Heilpraktikerin Dr. Ingrid Heilinger, MSc. (M)

 Anshen Ausbildungszentrum
für Ba He Fa
Ähnlichkeitstraining, Tai Chi, Kung Fu und Meditation

 Anshen Gesundheitszentrum
Alte Donau
Phytotherapie, Akupunktur, Massage und Taijiquan

Praxis: Pöschel 20 | office@anshen-zentrum.at | +43 570 609 67 57
www.anshen.at



*„Es wäre uns eine sehr große Freude und Ehre,
wenn wir Sie auf Ihrem Weg der Besserung begleiten
dürften. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!“*

Anmeldung bitte über unser Sekretariat

- Direkt vor Ort
- Per Telefon: 0676 609 67 57
- Per E-Mail: office@anshen.at