



Mein Angebot

Individuelle Begleitung und Beratung
zur Erreichung körperlicher und energetischer
Ausgewogenheit

Verbindung der schulmedizinischen Sichtweise mit
der TCM - trad.chin. Medizin und der japanischen
Methode des JinShinJyutsu

- Jin Shin Jyutsu
- TCM - Qigong und medizinisches Qigong in Gruppen-Kursen, sowie im Einzelsetting speziell für die individuellen Bedürfnisse
- Mentaltraining
- Entspannungstraining
- Kräuterpädagogik; chinesische wie europäische traditionelle Kräuter, Gemmomazerate, Homöopathie, Bachblüten
- Körperhaltungstraining für z.B. Musiker, Sportler, oder Menschen, die eine einseitige Körperhaltung einnehmen
- Wirbelsäulenstärkung
- Ernährung
- Schwangerschaftsbegleitung
- Begleitung während der Chemotherapie oder anderen gesundheitlichen „Herausforderungen“
- Begleitung während speziellen Lebensprozessen wie z.B. Burnout



Kerstin Füßl, BSc

Biomedizinische Analytikerin, Energetikerin
TCM - Qigong, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin
Dipl.Qigong - Lehrerin

Kontakt • Terminvereinbarung

mail@kerstinfuessl.eu
+43 680 112 82 27

Obernberg 3
4894 Oberhofen/Irrsee
Österreich



Komplementärpraxis für Naturheilkunde und Energetik

In Ruhe sei wie ein Mammutbaum.
In Bewegung sei wie die Wolken und
das Wasser. -Qi-Gong-Weisheit



TCM - Traditionelle chinesische Medizin



- Meridian- und Energiepunktharmonisierung
- Qigong
- 5 Elementen-Lehre
- Yin und Yang im Bezug auf unseren Körper
- Ernährung
- Kräuterlehre

Qi Gong

Durch Qigong bekommen wir Ruhe, Kraft und Harmonie. Wir können körperliche Spannungen lösen, Fehlhaltungen korrigieren, so wie Organfunktionen und Meridiane gezielt unterstützen.

Die zunehmend entspannte Haltung, die bewusste teils meditative Atmung und die Konzentration, die sich während des Übens einstellt, beruhigen gleichzeitig unsere Gedanken. Dabei wird der Geist gestärkt.

Nach einiger Zeit wird es uns gelingen, die eigene Lebenskraft – wieder – zu spüren, sowie die

Energieverteilung geordnet und ruhig im Körper auszugleichen. Die langsamen Bewegungen haben wenig mit Leistungsdenken oder Sport im ursprünglichen Sinn zu tun.

In seiner Sanftheit ist Qigong auch ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung, Mobilisierung und Haltungskorrektur. Oft wird auch der Begriff „Meditation in Bewegung“ in Verbindung mit Qigong verwendet. Ich selber spreche sehr gern über „gefühlte Anatomie“ wenn ich über Qigong in Bezug auf den Bewegungsapparat spreche.

Wirkung von Qi Gong auf die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist Ausdruck der Mittellinie und des Zentralkanals im Körper. Im Zentralkanal fließt die Nervenflüssigkeit. Eine bewegliche, bewusste und steuerbare Wirbelsäule ist nicht nur entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch Grundlage dafür, dass Qigong-Übungen ihre Wirkung entfalten können.

- Flexibilität, Kraft, Steuerung und Bewusstsein der Wirbelsäule verbessern
- Verspannungen an der Wirbelsäule lösen
- Die Muskulatur des Rückens aktivieren und stärken
- Entlastung der Bandscheiben
- Aufrichten und Ausrichten des ganzen Körpers
- Die Beweglichkeit erhöhen
- Fehlhaltungen durch einseitige Körperhaltungen korrigieren. (z.B. Fehlhaltungsgewohnheiten am Computer, Fehlhaltungen bei Sportlern, Fehlhaltungen bei Musikern usw.)



JinShinJyutsu



Eine sehr effektive japanische Methode, die mit Energiepunkten wie Akkupunkturpunkten arbeitet.

Die Kunst des JinShinJyutsus, des Strömens der Energiebahnen, ist eine der ursprünglichsten Künste zur Harmonisierung der Fließqualität der Lebensenergie und zur Aktivierung der uns zu eigenen tiefgründigen Selbstheilungskräfte.

Alten Aufzeichnungen zufolge, die in den Archiven des kaiserlichen Palastes in Japan aufbewahrt werden, ist JinShinJyutsu der Ursprung, das Original, von allem was mit „Strömen“ bezeichnet wird. Es basiert auf Wissen, welches im Kojiki (japanisches Kaiserarchiv: Buch der alten Dinge-AD 712) niedergeschrieben ist, so wie es

auch in alten Rollen in Shinto Tempeln zu finden ist. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation mündlich überliefert, war diese Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt und neu belebt wurde. In den Traditionen großer Kulturen hat es einen festen Platz und auch in der heutigen Zeit ergänzt es die Therapien in der Schulmedizin. JinShinJyutsu ist ein geschützter Begriff wie die Akupunktur, welche in vereinfachter Form vom JinShinJyutsu her stammt.