

TCM Zentrum Wien

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
und Gesundheitsförderung



Dr. Med. Sonja Laciny

Fachärztin für Anästhesiologie u. Intensivmedizin

VORTRAGSREIHE 2012

Gesundheit, Ernährung,
körperliche & geistige Beweglichkeit
und eine entsprechende Lebensführung
sind große Themen der Gegenwart
und stehen schon immer im
Zentrum unserer Tätigkeit.
Mit dieser Vortragsreihe möchten
wir einen weiteren Impuls in diese
Richtung setzen.

GERNE BEGRÜSSEN WIR SIE ZU DIESER

SPANNENDEN ENTDECKUNGSREISE!

Unser Ziel ist es, Ihnen ein Verständnis
für die energetischen und
physiologischen Zusammenhänge
zu vermitteln, um die eigenen Fähigkeiten
und Möglichkeiten zur
Gesundheitsförderung zu vertiefen.

Human Design – Leben was ist

Referentin: Claudia Nebel; Human Design ist eine sehr effiziente Möglichkeit, sich selbst in einer neuen Form kennen und verstehen zu lernen und das eigene Potential im Leben wieder zu finden. Ziel ist es, die Beziehung zum Ich und zu anderen Menschen in den Bereichen Partnerschaft/Sexualität, Familie und Beruf wertfrei weiter zu entwickeln. Die Verknüpfung von Chakrenlehre, I- Ging und Bereichen der Astrologie, verbunden mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen bilden dabei die Basis. **Donnerstag 12.Jän.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Hülsenfrüchte und Kraftsuppen

Referentin: Mag. Judith Kraus; Wissen Sie eigentlich wie viele verschiedene Hülsenfrüchte es gibt? Gemeinsam mit Kraftsuppen leisten Leguminosen einen wesentlichen Stellenwert in unserer Ernährung. Sie stärken unser Immunsystem, sind einfach und vielseitig zubereiten und schmecken hervorragend! Richtig zubereitet ist halb gewonnen, mehr dazu vor Ort! **Donnerstag 26.Jän.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Starke, wilde Frauen

Referentin: Mag. Susanne Stiašny; Die Weiblichkeit hat eine enorme Kraft. Sie ist eingebettet in einen Schöpfungszyklus, der den Zusammenhang von Körper, Emotionen und Spiritualität sichtbar werden lässt. Dieser Kraft sind sich heutige Frauen oft nicht mehr bewusst. Umso dringender brauchen wir ein neues Frauenbild. Wir reden darüber was es bedeutet „Ganz Frau“ zu sein, versuchen zu erkennen wie das weibliche Prinzip funktioniert, was der weiblichen Entwicklung gut tut und was nicht. Wir versuchen die weiblichen Wurzeln zu finden und den Körper im Sinne der 5 Wandlungsphasen zu betrachten. Der Aspekt „Frauen und Karriere“ schließt den Vortrag, mit der Aussicht auf Heilung durch echte Weiblichkeit in unserer Gesellschaft. **Donnerstag 02.Feb.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Bewusstes Atmen

Referentinnen: Mag. Stiašny und Fr. Pastorini; Es gibt wohl nichts, das uns mehr mit dem Leben verbindet als die Atmung. Wir leben in ständiger Interaktion mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Natur, die Atmung ist der Schlüssel dazu. Atmen ist jedoch weit mehr als ein unwillkürlicher Vorgang. Er kann als Instrument genutzt werden, um das eigene Wesen neu zu erfahren, ungenutzte Kräfte zu mobilisieren und Energieströme zu lenken. Wie das geht werden wir in diesem Vortrag besprechen und üben. **Donnerstag 9. Feb & 14. Juni 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Einführung in die 5 Elemente Ernährung

Referentinnen: Mag. Judith Kraus & Mag. Susanne Stiašny; Das richtige Essen als Therapie! Werden die Nahrungsmittel entsprechend den fünf Elementen, ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen Effekten ausgewählt, können sie gezielt auf einzelne Körperorgane wirken. So schlummert in jedem Lebensmittel eine oft unterschätzte Kraft, derer wir uns bewusst werden und die wir individuell nutzen können. **Qi Gong:** Das Erderelement ist das zentrale Element der Wandlungsphasen. Wir machen ein paar Übungen zur Stärkung der Mitte. **Donnerstag 23. Feb.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Psychohygiene in Sozialberufen

Referentin: Mag. Margit Holzer; Oft vergessen Menschen in Sozialberufen auf die eigenen Bedürfnisse und auf ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu achten. Wie können wir einen liebevollen, wertschätzenden Umgang mit dem eigenen Selbst pflegen und eine ausgewogene Selbstfürsorge entwickeln, um mit den Anforderungen des Berufes umgehen zu können? **Donnerstag 8. März.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Herausforderung 2012

Referentin: Mag. Susanne Stiašny; 2012 wird die Welt nicht untergehen. Waren die Vorhersagen der Mayas falsch ? Oder haben wir sie nur nicht richtig gedeutet ? Wir kommen von einer Ära in die nächste, ist es also ein Übergang ? Wohin führt uns dieser ? Wir werden die Evolution des Bewusstseins als Ausgang aus der Krise besprechen. In jedem Fall eine spannende Reise ! **Do 15. März & Do 06. Sept 2012, VORTRAG 18:30 -- 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Abnehmen mit den 5 Elementen

Referentinnen: Mag. Judith Kraus & Mag. Susanne Stiašny; Haben auch Sie schon öfter versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren ohne nachhaltigem Erfolg? Aus Sicht der TCM kann nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu langfristigem Erfolg führen. Die chinesische Ernährungslehre hat nicht nur zum Ziel, das Gewicht des Patienten zu reduzieren, sondern bietet dem Betroffenen eine Führung durch ganzheitliche Maßnahmen an. Qi Gong hilft dem Organismus bei Entgiftung und Entschlackung und leistet bei der Ernährungsumstellung einen wesentlichen Beitrag Nahrung in Energie umzuwandeln und Schadstoffe herauszufiltern! **Donnerstag 22. März 2012 VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Die 7 Zyklen in unserem Leben, Kinder von 1-7 Jahre

Mag. Susanne Stiašny; Alle 7 Jahre hält das Leben neue Aufgaben für uns bereit. Schenken wir diesen Rhythmen mehr Beachtung und Aufmerksamkeit, entwickeln sich ungeahnte Potentiale. Was brauchen unsere Kinder im 1. Zyklus vom 1.-7 Jahr, wie können wir sie in ihrer Entwicklung unterstützen und fördern, ohne sie „erziehen“ (an ihnen ziehen) zu müssen. Wie funktioniert die früheste Prägung und ist diese in späteren Jahren veränderbar? **Donnerstag 12. April 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Westliche Ernährung aus Sicht der TCM

Referentin: Mag. Judith Kraus; Seit Jahren gibt es in unseren Breiten ein großes Spektrum an Getreide, Gemüse & Co, welches immer mehr in Vergessenheit gerät. Um sich nach der TCM zu ernähren, muss man nicht in China leben. Hildegard von Bingen, Mönche und viele andere Naturheilkundler haben schon lange vor unserer Zeit ebenfalls zu traditionellen Gerichten gegriffen, die der TCM sehr ähnlich sind. Neben neuen Kochideen, sollte Ihnen der Vortrag auch die zahlreichen Gemeinsamkeiten unserer Küche mit der TCM aufzeigen. **Donnerstag 26.April 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Mobbing

Referentin: Mag. Angelika Suppan; Von engl. Mob, Gesindel, Pöbel, steht für eine bestimmte Art von Gewalt und Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule. Auch mobbing im Internet (cybermobbing) ist ein erstzunehmendes Problem geworden. Der Vortrag behandelt Ursachen, Kennzeichen und Folgen von Mobbing sowie Strategien dagegen. **Fr 04. Mai & Fr 28. Sept 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Männer-Frauen-Katastrophen

Referentin: Mag. Susanne Stiašny; Das chinesische Schöpfungsprinzip verstehen lernen . Das ewige Wechselspiel von Yin und Yang ist ein Prinzip sowohl der Dualität als auch der Einheit. Aufbauend auf diesen Weisheiten geht es in diesem Vortrag darum zu erkennen, was eine Frau ausmacht, was einen Mann ausmacht und wie wir trotz Unterschiede zur Einheit und damit zu einer guten Beziehung kommen können. Was die häufigsten Krisen und Katastrophen in Beziehungen sind und wie diese gelöst werden können. **Donnerstag 31. Mai 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Was sagt mein Zungenbild

Referentin: Dr. Sonja Laciny; Das Betrachten der Zunge ist neben einer ausführlichen Befragung ein wichtiger Teil in der chinesischen Diagnosefindung. Das Zungenbild sagt auch viel über den Therapieverlauf. Bei diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Veränderungen an der Zunge selbst zu erkennen und zu interpretieren. **Freitag 1 Juni.2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Gesundheitsmanagement

Referentin: Mag Susanne Stiašny; Erfolg ist eine Folge unseres Zustandes. Die wenigsten Menschen wissen allerdings wie sie ihren Zustand günstig beeinflussen können, um erfolgreich durchs Leben zu gehen. Je besser unser privates Gesundheitsmanagement ist, desto gesünder sind auch unsere beruflichen Beziehungen. Dieser Vortrag richtet sich an Mitarbeiter und Führungskräfte! Es geht darum, die Dynamik des persönlichen und öffentlichen Erfolges zu erkennen und körperliche, geistige und energetische Prozesse steuern zu lernen. **Donnerstag 21 Juni, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Sexualität als Herausforderung

Referentin: Mag. Susanne Stiašny; Wer um die Sexualität Bescheid weiß, kann seine Lebenskraft steigern und sein Leben verlängern. Wer ihre Prinzipien dagegen vernachlässigt, verletzt seinen eigenen Geist und verkürzt sein Leben. Dieses Thema ist in unserer Gesellschaft immer noch tabu. Aufklärung alleine greift viel zu kurz. Gesunder Sex stärkt uns, macht unseren Körper und Geist fit, lädt uns mit Energie auf und sorgt für mehr Lebenskraft und Freude. **Donnerstag 28. Juni 2012, VORTRAG:18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Ernährung im Berufsalltag

Referentinnen: Mag. Judith Kraus. Mag. Susanne Stiašny, ; Gesundes Essen mit wenig Zeitaufwand ist die große Herausforderung! Sie bekommen Tipps zur Vorbereitung und Vorratshaltung von Lebensmitteln und wie sie einfache, schnelle und gesunde Gerichte zubereiten können. Besonderes Augenmerk legen wir auf das Frühstück als Energiebereitstellung für den ganzen Tag. Qi Gong: Stress belastet Körper, Geist und Seele. Qi Gong Übungen können helfen die täglichen Spannungen und Emotionen, die dabei entstehen, abzubauen. Einfache Übungen, auch für zwischendurch, sorgen für mehr Energie! **Donnerstag 20. Sept. 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Burn out Ursache, Diagnose &Therapie

Referentin: Mag. Angelika Suppan; Burn out ist ein andauernder Zustand totaler körperlicher und seelischer Erschöpfung. Es gibt bestimmte Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale, die zum „Ausbrennen“ prädestinieren. Je besser die, dem Krankheitsverlauf zugrunde liegenden Prozesse, verstanden werden, umso früherzeitiger und effizienter kann dieser Entwicklung entgegengesteuert werden. **Freitag 05. Okt. und Freitag 07. Dez 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Lebenskrisen sind Lebenschancen

Referentin: Mag. Margit Holzer; Krisen können Chancen für Wachstum und Entwicklung sein. Doch oft hinterlassen sie in unserem Leben so tiefe Spuren, dass der Umgang damit schwer wird. Um nicht in Krisen stecken zu bleiben, braucht es Hoffnung, Zuversicht, Mut, Kreativität und einen achtsamen Umgang mit unseren Bedürfnissen. Max Frisch: Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack einer Katastrophe nehmen. **Freitag 12. Okt..2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Selbsthilfe mit Akupressur häufige Schmerzsyndrome

Referentin: Dr. Sonja Laciny; Akupunkturpunkte können nicht nur mit Nadeln, sondern auch mittels Druck und Massage aktiviert werden. In diesem Vortrag lernen Sie, wo sie die wichtigsten Akupunkturpunkte gegen Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen finden und wie Sie diese selbst stimulieren können. Nutzen Sie diese einfache und effektive Möglichkeit, um aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. **Freitag, 9. Nov. 2012, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

Klangmassage, eine Entspannungsmethode

Referentin: Mag. Barbara Schätzel; Sie sind auf der Suche nach einer Entspannungsmöglichkeit ? Lernen Sie die Klangmassage kennen. Erfahren Sie etwas über die Herkunft und Geschichte der Schalen, aber auch über die Wirkungsweise und Einsatzgebiete dieser wunderbaren Entspannungsmethode. **Freitag 16, Nov, VORTRAG 18:30 - 20:00 Uhr, Preis 15,- €**

QI GONG KURSE

mit Mag. Susanne Stiašny; Durch eine starke Lebenskraft sind Menschen gesund, wach und aktiv. Regelmäßig angewendet führt Qi Gong zur Kräftigung und Gesunderhaltung von Körper und Geist. Die Kurse haben heuer den Schwerpunkt der Reinigung, Bewusstseinerweiterung und Transformation und geleiten so das herausfordernde Jahr 2012 mit bewegten Übungen, Stille und Meditation. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Max 9 Teilnehmer
1.KURS: 02.,09., 23. Feb, 15.,22.,30. März, 12.,20. April, 31.Mai,14., 21. Juni ZEIT: 17 – 18:00,
2.KURS: 13., 27. Sept, 4.,11.,18. Okt, 8.,15.,22., 30. Nov, 6.,14. Dez ZEIT: 17:30 – 18:30
3.KURS: 13., 27. Sept, 4.,11.,18. Okt, 8.,15.,22., 30. Nov, 6.,14. Dez ZEIT: 19:00 – 20:00 **je 11 Abende zu 100,- €**

ATEM UND SANFTE BEWEGUNG ALS BRÜCKE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

mit Fabiana Pastorini; Energetische Blockaden verursachen Schmerzen und Unwohlgefühl. Durch bewusstes Atmen verbunden mit sanften Bewegungen werden energetische Blockaden gelöst, Schmerzen gelindert, das Immunsystem gestärkt und ein Körperbewusstsein geschaffen. Geeignet für alle die Regeneration und Entspannung brauchen, unter Unruhe leiden, emotional belastet sind oder unter Stress stehen. **SEMINAR, 15:00- 18:00 Uhr, Termine: Fr 27. Jänner , Fr 09. März 2012, 5 - max 10 Teilnehmer, Preis 50,- €**

SCHNUPPERKOCHEN 2011

mit Mag. Judith Kraus & Mag. Dagmar Wasilewski (Assistentz); Die Kurse beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung, danach arbeiten wir gemeinsam an den verschiedenen Gerichten. Sie erhalten einen Einblick in das feine Zusammenspiel zwischen Nahrung, Psyche, Geist und körperlichem Gefühl. Nach dem gemeinsamen Kochen und Essen können Sie die Wirkung am eigenen Körper spüren . **Preis / Person &Termin: 75,- €**, beinhaltet Kursgebühr, Rezeptunterlagen Materialkostenbeitrag. Teilnehmer mind. 4 -- max 10. Anmeldungen bei Frau Mag. Judith Kraus unter kraus@vollerleben.at bis spät. 4 Tage vor Termin!

DAS WARME FRÜHSTÜCK

Frühstück - Energie für den ganzen Tag. Alternativen zu Käse- und Marmeladebrot am Morgen. So köstlich kann Ihr Tag beginnen! Ein ausgewogenes Getreide-Frühstück, süß oder pikant, versorgt Sie mit Energie und verhindert u.a. unliebsame Süßgelüste am Nachmittag. **19. Jänner 2012 17 – 20 Uhr**

KOCHEN MIT KRÄUTERN UND SPROSSEN

Wenn es draußen blüht und sprießt, sollten wir mit leichter Frühlingsküche auch unseren Körper auf die wärmeren Monate vorbereiten. Sprossen aller Art haben im Frühjahr Hochsaison, wie wir diese schmackhaft und einfach in unsere Gerichte zaubern, das erfahren Sie vor Ort! **29. März 2011, 17:00 - 20:00 Uhr**

MUTTERTAG Á LA TCM

Der Muttertag kommt und es stellt sich jedes Jahr erneut die Frage – was kochen wir unseren Ehefrauen, Müttern und Großmüttern? Mit Rezepten der TCM Ihren Speisen- und Dessertplan erweitern und einem gelungen Fest kann nichts mehr im Wege stehen. Ehemänner, Söhne & Töchter, oder auch Enkelkinder dürfen sich auf neue Tipps & Tricks freuen! **19. April 2012 17:00 - 20:00 Uhr**

BEILAGEN ZU GRILLGERICHTEN, LECKERE GETREIDESALATE & SAUCEN NACH TCM

Heiße Grillgerichte mit abkühlenden Salaten und Saucen ergänzen, ist bei hohen Temperaturen eine Wohltat. Salate müssen nicht immer aus rohem Gemüse bestehen, auch aus den verschiedensten Getreidesorten lassen sich flott schmackhafte Beilagen kreieren. Schnelle, leckere Saucenrezepte ersetzen gesund und zusätzlich schmackhaft sämtliche Fertigsaucen. **24. Mai 2012 17:00 - 20:00 Uhr**

SÄFTE AUFBAUEN NACH DEM SOMMER, GERICHTE MIT KÜRBIS, MARONI & CO

Herbstzeit ist Kürbis- und Kastanienzeit. Mit entsprechenden Kräutern und richtig kombiniert, stärkt Kürbis unsere Mitte. Auch Maroni sind – abseits vom Bräter -sehr vielfältig einsetzbar und verwertbar, was meist unbekannt ist. Wir lüften das Geheimnis rund um typische Herbstgerichte, die Säfte aufbauen und für den Winter vorsorgen! **25. Okt. 2012 17:00 - 20:00 Uhr**

KRAFTSUPPEN, EINE WOHLTAT NICHT NUR IM WINTER!

Durch den vielfältigen Geschmack & die leichte Zubereitung, erzeugen Suppen ein gesundes Wohlbefinden und sanfte Sättigung. Unkompliziert, vielfältig in der Erzeugung, kann die Suppe als Urgericht der Menschheit bezeichnet werden und ist ideal für den schnellen und preiswerten Genuss zwischendurch. **Do 29. Nov. 2012 17:00 - 20:00 Uhr**

ALLES RUND UMS WEIHNACHTSFEST, NEUE, GESUNDE REZEPTIDEEN

Weihnachten ist das Fest der Familie, verbunden mit zahlreichen Köstlichkeiten. Oft fühlen wir uns aufgrund großer Essensmengen, viel Süßem und Fettem nicht mehr wohl. Das lässt sich auch vermeiden, ohne Verzicht! Neue Rezepte, andere Zutaten, Kräuter und Gewürze verhelfen Ihnen auch in dieser Zeit zu mehr Leichtigkeit und besserer Bekömmlichkeit. Probieren Sie es aus! **13. Dez. 2012 17:00 - 20:00 Uhr**

„EIN GUTER KOCH IST EIN HALBER ARZT“

VORTRÄGE

VORTRÄGE

QI GONG

ATMUNG

KOCHKURSE

Details zu den einzelnen Referentinnen, Beginnzeiten und Kosten finden Sie bei der Seminarbeschreibung.

PRAKTIKUM: Alle Vorträge, Seminare und Übungsstunden sind für TeilnehmerInnen der body&health academy als Praktikum anrechenbar!

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!
An- bzw. Abmeldung dringend notwendig!

An- und Abmeldung bitte rechtzeitig bei den jeweiligen Referentinnen:

• Fr. Dr. Sonja Laciny	dr.laciny@schmerztherapie.at	01/817 24 45
• Fr. Mag. Judith Kraus	kraus@vollerleben.at	0699/1367 33 55
• Fr. Mag. Susanne Stiastry	office@erlebnis-gesundheit.at	0699/1947 86 60
• Fr. Fabiana Pastorini	fabianapastorini@yahoo.de	0699/8118 55 78

Für Vorträge Mag. Holzer, Fr. Nebel, Mag. Schätzel und Fr. Mag. Suppan; Anmeldung bei Fr. Dr. Sonja Laciny und Fr. Stiastry

TCM Zentrum Wien
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin



Dr. Med. Sonja Laciny
Fachärztin für Anästhesiologie u. Intensivmedizin

Albertg. 39/5, 1080 Wien
Ausschliesslich gegen Voranmeldung
Mobil: +43 699 1 817 24 45
Festnetz: +43 1 817 24 45
dr.laciny@schmerztherapie.at
www.tcm-zentrum-wien.at
www.schmerztherapie.at

VERANSTALTUNGSKALENDER 2012

	Jänner	Februar	März
Mo	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
Di	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27
Mi	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
Do	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
Fr	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
Sa	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31
So	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
	April	Mai	Juni
Mo	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
Di	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Mi	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Do	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Fr	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Sa	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
So	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
	Juli	August	September
Mo	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Di	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
Mi	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Do	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Fr	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Sa	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
So	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
	Oktober	November	Dezember
Mo	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Di	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Mi	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Do	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Fr	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Sa	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
So	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30

Kochkurse

mit Fr. Mag. Kraus
17.00-20.00
Teilnehmerzahl:
4 - max. 8
Preis: € 75,-

Qi-GONG

ÜBUNGSTUNDEN
Qi-Gong mit Fr. Mag. Stiastry,
Kurse je 11 Abende zu 100,- €

SEMINAR

15-18.00 mit Fr. Pastorini
Teilnehmerzahl: 5 - max. 10
Preis: € 50,-

VORTRÄGE

18.30-20.00
Mag. Holzer, Kraus, Stiastry,
Laciny, Nebel, Mag. Suppan,
Mag Schätzel
Teilnehmerzahl: 10 - max. 25
Preis: € 15,-

Mag. JUDITH KRAUS

Selbständige Ernährungsberaterin
Abschluss des Studiums der
Ernährungswissenschaften an der
Uni Wien.

Ausbildung in Traditioneller
Chinesischer Ernährungslehre.

Referentin der OGKA.

Ausbildnerin an der Body & Health
Academy.



Referentin für:

Kochkurse, Hülsenfrüchte und Kraftsuppen, Einführung in die 5
Elemente Ernährung, Abnehmen mit den 5 Elementen, Westliche
Ernährung aus Sicht der TCM, Ernährung im Berufsalltag

kraus@vollerleben.at

0699/13673355

MAG. ANGELIKA SUPPAN



Studium der Psychologie, Fachrichtung
Musikpsychologie, Zusatzausbildung in
Mediation, Tätigkeit u.a. im Krankenhaus
Hietzing, Klavierlehrerin, freie Redak-
teurin bei einer medizin.-pharmazeut.
Fachzeitschrift, seit 2005 in der TCM-
Praxis tätig.

Referentin für: Burn out, Mobbing
angelika.suppan@gmx.net 0680-2050996

CLAUDIA NEBEL

Studium der deutschen Philologie/
Graz. Studium der Malerei /Norman,
OK, U.S.A. Arbeitsaufenthalt Tansania/
Nicaragua/Syrien/Kuba. Ausstellungen
im In und Ausland seit 2002

Ausbildung und Tätigkeit in Human
Design seit 2005.

Spezialausbildung: Human Design im
Bereich Partnerschaft und Sexualität.

Referentin für:

Human Design - Leben was ist
atelier@claudianeibel.at 0664-88621758



Mag. MARGIT HOLZER

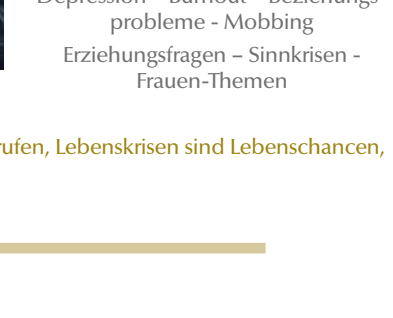


Lehramtsstudium Deutsch und
Geschichte in Salzburg, Ausbildung
zur Legastheniebetreuerin. Verschie-
dene Tätigkeiten in der Erwachse-
nenbildung. Ausbildung zur Psycho-
therapeutin für Existenzanalyse und
Logotherapie. Arbeit in freier Praxis als
Psychotherapeutin mit dem Schwe-
punkten:

Depression – Burnout – Beziehungs-
probleme - Mobbing
Erziehungsfragen – Sinnkrisen -
Frauen-Themen

Referentin für:

Psychohygiene in Sozialberufen, Lebenskrisen sind Lebenschancen,



MAG. BARBARA SCHÄTZEL

Dipl. Energetikerin der Body and
Health Academy, Studium der Musik-
wissenschaft mit Gesangs und
Tanzausbildung. Peter-Hess Klang-
massagepraktikerin. Dipl. ISBT-Bowen
Therapie Praktikerin, Reiki, Meridian
Qi Gong Arbeit in österreichischen
Großunternehmen.

Referentin für: Klangmassage „eine
Entspannungsmethode.“

barbara@harmonieleben.at
0 664/1939109

SEMINARLEITERINNEN UND REFERENTINNEN

Dr. SONJA LACINY

Leiterin des TCM Zentrums Wien

Ärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin
10 Jahre schmerztherapeutische Tätigkeit.

Ärztin für Akupunktur und traditioneller Chinesischer Medizin,
Referentin und Vizepräsidentin der OGKA. Mehrere nationale und internationale Akupunktur
und TCM Diplome. Lehrtätigkeit seit 10 Jahren.

Referentin für: Was sagt mein Zungenbild, Selbsthilfe mit Akupressur,
häufige Schmerzsyndrome,

www.tcm-zentrum-wien.at
dr.laciny@schmerztherapie.at
01/8172445



FABIANA PASTORINI

Geb. in Buenos Aires (Argentinien), Tanzunterricht seit 9. Lebensjahr an der Nationalen Ballet
Schule, Bachelor für Pädagogik, Jura Studium an der National University of Buenos Aires, Stu-
dium Modern Dance, Jazzdance, Horton & Graham Technik. Assistentin von Ismael Ivo in Tanz-
unterricht & choreographischen Arbeiten. Unterricht und Choreografie für das Ballett der Wie-
ner Staatsoper, dem Konservatorium der Stadt Wien, Impulstanz, Wiener Tanzwochen u.v.a.
Studium der Kinesiologie, Entwicklung der Technik „Dance for Health“ Integrative Tanzkurse
für behinderte Menschen, Ausbildung und Seminare in „Atemlehre“ (Entspannungstechnik).

Referentin für: Gesundheit - Bewegung - Atmung, Seminar: Atem und sanfte Bewegung,
Bewusstes Atmen

fabianapastorini@yahoo.de
0699/81185578



Mag. SUSANNE STIASTRY

Gesundheitsmanagerin
Studium der Betriebswirtschaftslehre

Langjährige Erfahrung im Gesundheitsmanagement in diversen Betrieben, Ausbildungen
in Qi Gong, Tai chi und Bewegungskampfkunst. Lehrauftrag an der body&health academy,
Teammitglied in TCM-Zentrum: Vortragstätigkeit, Qi Gong Unterricht, Einzelcoaching.

Referentin für: Qi Gong Übungsstunden und Seminare,
Starke, wilde Frauen, Bewusstes Atmen, Einführung in die 5 Elemente Ernährung, Herausfor-
derung 2012, Abnehmen mit den 5 Elementen, Die 7 Zyklen in unserem Leben, Kinder von
1-7 Jahre, Männer-Frauen-Katastrophen, Gesundheitsmanagement, Sexualität als Herausforde-
rung, Ernährung im Berufsalltag,

office@erlebnis-gesundheit.at
0699/19478660

