

## VORTRAGSREIHE 2010 ORDINATION Fr. Dr. med. SONJA LACINY ALBERTGASSE 39/5 , 1080 WIEN

Gesundheit, Ernährung, körperliche & geistige Beweglichkeit und eine entsprechende Lebensführung sind große Themen der Gegenwart und stehen schon immer im Zentrum unserer Tätigkeit.

Mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin gehen wir individuell auf Menschen zu und oft reicht ein kleiner Impuls, um große Veränderungen zu bewirken.

### GERNE BEGRÜSSEN WIR SIE ZU DIESEN SPANNENDEN ENTDECKUNGSREISEN!

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

**REFERENTINNEN:** Fr. Dr. Laciny, Fr. Mag. Kraus, Fr. Mag. Stiastry, Fr. Pastorini

**EINTREFFEN:** 18.00, **BEGINN:** pünktlich um 18.30, **ENDE:** ca. 20.00

**BEITRÄGE: Vorträge:** 15€, **Qi Gong:** 10€, **Seminare** 50€, **Kochkurse** 65€

**PRAKTIKUM:** Alle Vorträge, Seminare und Übungsstunden sind für Teilnehmer der b&h academy als Praktikum anrechenbar!

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

#### An- und Abmeldung bitte rechtzeitig bei den jeweiligen Referentinnen:

<b>Fr. Dr. Sonja Laciny</b>	<a href="mailto:dr.laciny@schmerztherapie.at">dr.laciny@schmerztherapie.at</a>	01/817 24 45
<b>Fr. Mag. Judith Kraus</b>	<a href="mailto:kraus@vollerleben.at">kraus@vollerleben.at</a>	0699/1367 33 55
<b>Fr. Mag. Susanne Stiastry</b>	<a href="mailto:office@erlebnis-gesundheit.at">office@erlebnis-gesundheit.at</a>	0699/1947 86 60
<b>Fr. Fabiana Pastorini</b>	<a href="mailto:fabianapastorini@yahoo.de">fabianapastorini@yahoo.de</a>	<u>0699/8118 55 78</u>



## Die Kraft der Sexualität aus Sicht der TCM - 28. Jän.2010

Eine Besonderheit der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) besteht darin, dass Geist Körper und Seele immer als untrennbare Einheit gesehen und behandelt werden. So hat der energetische Zustand der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) nicht nur Einfluss auf die Gesundheit unserer Organe, sondern auch auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Aufgabe den einzelnen Elementen laut TCM in der Partnerschaft und Sexualität zugeschrieben werden und was das Yin (Weibliche) und Yang (Männliche) braucht, um sich positiv zu entfalten.

## Die 5 Charaktere aus der Sicht der 5 Elementen Lehre

4. Feb.2010

Der Mensch ist mit den fünf Energieeigenschaften (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) ausgestattet. Je nachdem, welches der fünf Elemente von Natur aus überwiegt, wird die betreffende Person einem bestimmten Element zugeordnet.

*Holz symbolisiert Wachstum und kreative Energie*

*Feuer symbolisiert Strahlkraft, Hitze, Intensität.*

*Erde steht für Stabilität, Geduld und Sammeln.*

*Metall symbolisiert Klarheit und Struktur.*

*Wasserenergie ist fließend, ruhig, konsequent.*

Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre inneren und äußeren Stärken und wie Sie diese mit den passenden Lebensmitteln am beste unterstützen!



Qi ist die Basis der 5 Elemente. Qi Gong stärkt die Organkreisläufe und im Sinne der 5 Elemente gibt es für jedes Organpaar spezielle Übungen. Wir machen für jedes Element eine leichte Übung durch.

## Bewegung, Atmung und Gesundheit

12. Feb. und 24. Sept. 2010

Bewegung und Atmung haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. In diesem Vortrag geht es darum herauszufinden welche Verbindung es zwischen Bewegung und Atmung gibt und welche Rolle diese Verbindung bei Krankheit und Schmerzen spielt. Diese einfache Regenerationsmethode ist besonders zu empfehlen bei Personen die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, Entspannung brauchen, Schlafprobleme haben, unter Stress stehen oder emotional belastet sind bzw. chronische Schmerzen haben.



## Dance for health Einführung

18. Feb. und 28. Okt. 2010

Zu einem gesunden Leben gehört nicht nur eine ausgewogene Ernährung, innere Ruhe und eine harmonische Umwelt, sondern auch die richtige Balance zwischen Bewegung und Ruhe. Tanz ist eine wunderbare Art diese Balance zu bekommen und sie auch halten zu können. Tanz vereint auf spielerische Art und Weise Körper, Geist und Seele und bringt sie in Harmonie. Entdecken Sie *dance for health* und alles was mit Tanz möglich ist.

## Reinigungslaute für die Stimme

**25. Feb. 2010**

In diesem Vortrag geht es um Stimme, Atem, Körper und Energetik. Die Kombination dieser Elemente macht die energetische und organische Körper- und Stimmarbeit aus. Hier wird gezeigt was Reinigungslaute sind, warum und wie die energetische Wirkung der Stimme unseren Körper beeinflusst. Speziell im Frühling. Der Zeit der Wandlung, Reinigung und des Neubeginns sind dies wunderbare Werkzeuge um sich zu reinigen. Dies wird anhand von einigen Beispielen gezeigt.



## Einführung in die 5 Elemente Ernährung

**25. März 2010**

Das richtige Essen als Therapie - Werden die Nahrungsmittel entsprechend den fünf Elementen, ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen heiß-wärmend-neutral-erfrischend-kalt Effekten ausgewählt, können sie gezielt auf einzelne Körperorgane wirken. So schlummert in jedem Lebensmittel eine, bislang oft unterschätzte Kraft, derer wir uns ganz einfach bewusst werden können und die wir individuell nutzen können!

---

Das Erdelement ist das zentrale Element der Wandlungsphasen. Wir machen Übungen zur Stärkung der Mitte und als Unterstützung für den Ernährungsprozess.

---

## Abnehmen mit den 5 Elementen

**22. April 2010**

Über Jahrzehnte wird die Gesellschaft schon mit modernsten und neuesten Ergebnissen der Diätforschung bombardiert, bislang ohne nachhaltigen Erfolg. Der Mensch selbst verschwindet hinter den strengen quantifizierten Ernährungsplänen. Vielleicht haben auch Sie schon öfters versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren, doch leider ohne langfristigen Erfolg. Nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können zu einem langfristigen Erfolg und Beibehaltung des Idealgewichtes führen.

Die chinesische Ernährungslehre hat nicht nur zum Ziel, das Gewicht des Patienten zu reduzieren, sondern bietet dem Betroffenen eine Führung durch die Entstehungsursachen seines „Zuviels“ mit entsprechenden Maßnahmen (Ernährungsumstellung, Bewegung, ...) im ganzheitlichen Sinn an.

---

Qi Gong hilft dem Organismus bei Entgiftung und Entschlackung und leistet bei einer Ernährungsumstellung einen wesentlichen Beitrag. Magen und Milz werden unterstützt und gestärkt und sind besser in der Lage, die in der Nahrung enthaltenen Wirkstoffe in Energie umzuwandeln und Schadstoffe herauszufiltern. Damit wird der Körper energetisch gekräftigt, Wohlbefinden und letztendlich das Individualgewicht erreicht.

---

## Starke wilde Frauen – Mut zur Weiblichkeit

20. Mai 2010

Die Weiblichkeit hat eine enorme Kraft. Sie ist eingebettet in einen Schöpfungszyklus, der den Zusammenhang von Körper, Emotionen und Spiritualität sichtbar werden lässt. Und



zwar nicht nur als Idee, sondern in der konkreten Umsetzung im Alltag. Dieser Kraft sind sich heutige Frauen oft nicht mehr bewusst. Umso dringender brauchen wir ein neues Frauenbild, das mit der selbständigen Definition des weiblichen Prinzips beginnen muss. Wir spannen daher den Bogen von „Adams Rippe zu Evas Chromosomen“, 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 ab mit der Aussicht auf Heilung durch echte Weiblichkeit in unserer Gesellschaft.

## Mit frischen Säften in den Sommer

4. Juni 2010

Der Sommer kommt! Die Stimmung ist optimal, alles lädt zum Wohlfühlen ein, doch plagen einen manchmal doch schwere Beine, übermäßiges Schwitzen,... Dagegen ist immer ein gutes Lebensmittel gewachsen. Wie man bewusst mit ausgewogener Ernährung nach den 5 Elementen - dem Sommer cool begegnet, erfahren Sie in diesem Vortrag!



---

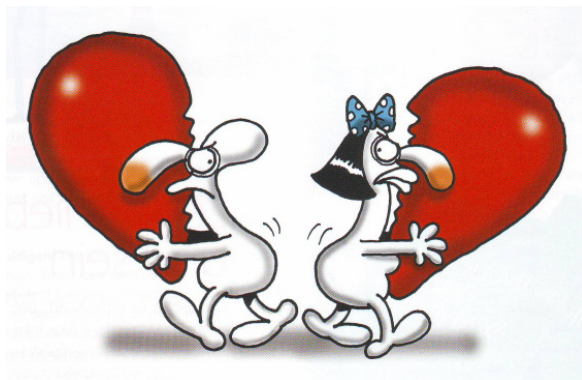
Im Sommer ist es notwendig unsere Energien immer wieder nach unten zu bringen um der Hitze gut standhalten zu können. Dazu eignen sich spezielle Yin-stärkende Übungen.

---

## Männer, Frauen, Katastrophen und das chinesische Schöpfungsprinzip verstehen lernen

17. Juni 2010

Das Universum und alles, was dazu gehört, ist universellen Gesetzen unterworfen. Die Energielehre ist ein Teil davon. Qi ist eine Kraft die den Kosmos und damit auch den



Menschen belebt – sie ist die Grundvoraussetzung aller Existenz. Das ewige Wechselspiel von Yin und Yang ist ein Prinzip sowohl der Dualität als auch der Einheit. Aufbauend auf diesen Weisheiten geht es in dem Vortrag darum zu erkennen, was eine Frau ausmacht, was einen Mann ausmacht und wie wir mit diesen gravierenden Unterschieden 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.

## Selbsthilfe Akupressur-häufige Schmerzsyndrome



**2. Sept. 2010**

Akupunkturpunkte können nicht nur mit Nadeln, sondern auch mittels Druck und Massage stimuliert werden. In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Akupunkturpunkten gegen Schmerz wie: Kopfschmerzen, Verspannungen, Rücken- oder Gelenkschmerzen selbst aufzufinden und richtig zu stimulieren.

## Passende Ernährung im Berufsalltag

**16. Sept. 2010**

Gesundes Essen mit wenig Zeitaufwand, das ist die große Herausforderung! Sie bekommen Tipps zur Vorbereitung, & Vorrathaltung von Lebensmitteln und wie Sie einfache, schnelle und gesunde Gerichte kochen können, die sie auch locker mitnehmen können. Besonderes Augenmerk legen wir auf das Frühstück - Energie für den ganzen Tag. Alternativen zu Käse- und Marmeladebrot am Morgen. So köstlich kann Ihr Tag beginnen!



---

Stress belastet Körper, Geist und Seele. Qi Gong Übungen können helfen, die täglichen Spannungen und Emotionen, die dabei entstehen abzubauen. Die Übungen wirken direkt auf das Zentralnervensystem und sind eine hervorragende Methode um Erschöpfungszuständen vorzubeugen oder sie zu bewältigen und dadurch langfristig zu mehr innerer Ruhe und Balance zu finden. Einfache Übungen, auch für zwischendurch, sorgen für mehr Energie

---



## Jetzt für den Winter vorsorgen & die Abwehrkraft stärken - das Konzept der Immunität der 5 Elemente Lehre

**14. Okt. 2010**

Der Herbst gilt in der Natur als jene Jahreszeit, in der man die Reserven für den kargen Winter anlegt - in China wird auch heute noch nach dem Zyklus der 5 Elemente gehandelt und es heißt: „Was du im September nicht einlagerst und sammelst wird dir im Winter fehlen“. Die 5 Wandlungsphasen bringen Ihnen die im Wechsel der Jahreszeiten unterschiedlichen Anforderungen an Ihren Organismus näher. Anstatt mit Ihrer Lebensenergie sorglos umzugehen, werden Sie lernen, wie Sie gerade im Winter Ihre Speicher wieder auffüllen.

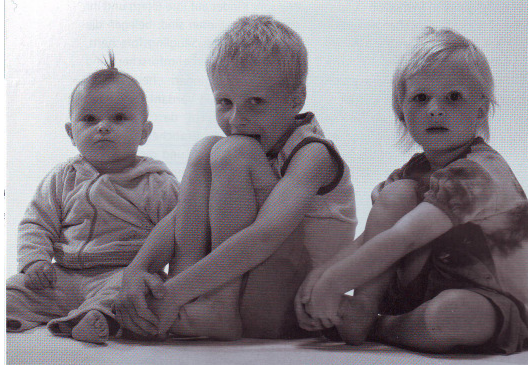
---

Mit Qi Gong Übungen das Lungen-Qi nähren und insgesamt das Immunsystem stärken - damit sie gut durch den Winter kommen.

---

## **Die 7 Zyklen in unserem Leben - Schwerpunkt der erste Zyklus: 1-7 Jahre - was brauchen unsere Kinder**

**11. Nov. 2010**



Alle 7 Jahre hält das Leben neue Aufgaben für uns bereit. Schenken wir diesen Rhythmen mehr Beachtung und Aufmerksamkeit, entwickeln sich ungeahnte Potentiale.

Wir legen in diesem Vortrag den Schwerpunkt auf den ersten Zyklus: von 1-7 Jahre. Was brauchen unsere Kinder, 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?

## **Motiviert ins neue Jahr - mit einer kleinen Anpassung der Ernährung nach den 5 Elementen**

**9. Dez. 2010**



Nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können zu einem langfristigen Erfolg zur Erlangung und Beibehaltung von Gesundheit führen. Eine kleine Kur nach den Regeln der 5 Elemente Lehre dient zur grundlegenden körperlichen Entschlackung und ist eine Alternative zum üblichen Fasten. Auch zur Unterstützung beim Abnehmen, zur Vorbeugung vor Zivilisationskrankheiten oder für spezielle Gesundheitsprobleme eignen sich diese kleinen Erweiterungen und Anpassungen.

---

Wir üben mit Qi Gong Loslassen und Neues Aufnehmen. Ein Übungsprogramm zum Jahreswechsel.

---

**WIR WÜNSCHE ICH IHNEN  
VIEL FREUDE & GESUNDHEIT  
UND FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!**



## QI GONG ÜBUNGSSTUNDEN:

Durch eine starke Lebenskraft sind Menschen lebendig, gesund, wach und aktiv. Diese Lebenskraft ist abhängig von der Energiemenge die jedem Einzelnen zur Verfügung steht und diese lässt sich vermehren. Regelmäßig angewendet führt Qi Gong zur Kräftigung und Gesunderhaltung von Körper und Geist. Stärken sie ihren Energiehaushalt, tanken sie auf, werden sie wahrnehmungsfähiger um ihren Alltag gesund und mit Leichtigkeit zu bewältigen.

**Die Übungsstunden sind „offene Stunden“, d.h. jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener ist willkommen! Förderlich ist bequeme Kleidung mitzunehmen und wer hat eine Matte. Die besten gesundheitlichen Effekte werden bei regelmäßigem Üben erzielt!**

**WIR MACHEN IN DIESEM JAHR QI GONG ÜBUNGEN, MERIDIANDEHNUNGEN UND MEDITATIONEN PASSEND ZU DEN JEWEILIGEN JAHRESZEITEN!**

Wir wünsche ich Ihnen viel Freude und Gesundheit  
und freuen uns auf Ihr Kommen!