

Kursangaben:**17.10.2020 / 13:00 – 15:30 Uhr / Gesundheits- & Coachingpraxis, Hochfeldstrasse 117, 3012 Bern****Kursinfos auf <http://momen.ch/kurse-tcm>****Anmeldung bis zum 12.10.20 an: mail@momen.ch****Weshalb es einen Immunbooster Kurs aus der chinesischen Medizin braucht:**

Themen wie Gesundheit, Immunität und Schutz vor Krankheit sind in aller Munde. Trotzdem fallen die Betrachtung und die vorgeschlagenen Lösungswege, aus dem öffentlichen Diskurs, einseitig aus.

Es macht durchaus Sinn, wenn es brennt zu löschen, d.h. im Akutfall z.B. Übertragungswege von Krankheiten einzudämmen. Gleichzeitig braucht es eine ganzheitliche Herangehensweise um auf allen Ebenen (körperlich, emotional/mental, geistig) gesund zu sein oder zu werden. Es ist wichtig an die Wurzel der Probleme zu gelangen um präventiv dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst zu brennen anfängt.

Bereits in der **Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO von 1986** steht folgendes:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.“

Entsprechend lautet die Schlüsselfrage zur Förderung der Selbstbestimmung und –Verantwortung eines jeden Menschen für mich: **Was kann jemand selber tun um sein Wohlbefinden zu steigern, seine Gesundheit zu verbessern und sein Immunsystem zu stärken?**

Obwohl die Selbstbestimmung im Bezug auf unsere Gesundheit bereits 1986 ein Thema war, wird uns bis heute leider immer noch eine Abhängigkeit von einem Krankensystem suggeriert, das sogenannte Lösungen im aussen präsentiert. Meines Erachtens kann die langfristige Lösung nicht in der von aussen erhaltenen Medikation liegen, sondern vielmehr in der uns innewohnenden Kraft und Fähigkeit gesund und ganz zu sein. **Und genau diese Selbstheilungskraft* können wir stärken und bewahren. Die Chinesische Medizin bietet Jahrtausende altes Wissen und Werkzeuge, wie wir das tun können.**

Und deshalb findet dieser Kurs statt! Zur Stärkung Ihres Immunsystems und somit Ihrer Gesundheit möchte ich Ihnen kurz und kompakt einige Tools aus der chinesischen Medizin mit auf den Weg geben.

*wenn ich von unserer Selbstheilungskraft als langfristige Lösung für das Wohlbefinden und die Gesundheit spreche, beziehe ich mich auf tieferliegende Ungleichgewichte, im Rahmen von chronischen Krankheiten, Infektanfälligkeit, psychosomatischen Beschwerden, etc., die wieder in Ordnung gebracht werden können. Selbstverständlich ist die Akutmedizin/Notfallmedizin unabdingbar, wenn es z.B. um Verletzte bei einem Autounfall geht.