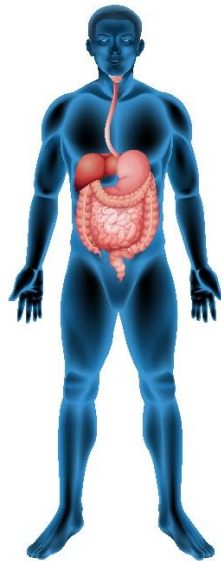


Visceraltag

Magen, Milz & Co wie unser Körper Energie aus der Nahrung bezieht



An diesem Übungstag wenden wir uns dem Anteil unseres Körpers zu, der uns befähigt, Kraft und Energie aus unserer Nahrung zu gewinnen: dem Verdauungssystem.

Dazu gehören einige Organe und Drüsen: die wichtigsten sind Magen, Milz, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm und Dickdarm. Im Idealfall arbeiten alle diese Organsysteme reibungslos und aufeinander abgestimmt zusammen und gewährleisten so, dass unsere Körperzellen mit dem Treibstoff versorgt werden, die sie für eine lebendige Funktion brauchen. Auch dass wir unser Essen gut vertragen und genießen können, ist diesem stimmigen Zusammenspiel zu verdanken!

Durch unterschiedliche Ursachen können diese vielfältigen Verdauungs-Abläufe aus dem Gleichgewicht geraten, und allseits bekannte Symptome wie z.B. Magenschmerzen, Darmstörungen, Müdigkeit und Völlegefühl sind die Folge.

Die Craniosacrale Biodynamik bietet eine wunderbare Möglichkeit, regulierend und ausgleichend auf den Verdauungstrakt einzuwirken.

Es werden Griffe zu den jeweiligen Organen vorgestellt und aneinander geübt – in eingestimmter biodynamischer craniosacraler Weise, und ergänzend auch wieder in Verbindung mit Meridianpunkten der TCM.

Zur Erweiterung werden wir einen Blick auf die möglichen Zusammenhänge zwischen Anspannung/Stress und Verdauungsstörungen werfen, und darauf, wie wir dieses Wissen in eine ganzheitliche Behandlung einbauen können.

Referentin dieses Übungstages: Andrea Auer-Hutzinger