

# ewig schön? ewig fit? ewig glücklich?

## Eine Wissensbörse zum Thema Lebensgestaltung

**Mittwoch, 14.9.2005**

**20.00 Uhr im Kafi Tintenfisch, GZ Wipkingen**

### **Wussten die Chinesen mehr? Lebensgestaltung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

So exotisch ist die Chinesische Medizin gar nicht. Sie bezieht sich direkt auf die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, welche uns auch im Westen vertraut sind. So sehr diese Elemente uns in der Natur umgeben, so sehr finden sie ihren Ausdruck auch in unserem Körper. Die 5 Elemente widerspiegeln sich in inneren Organen, Emotionen und in Energiebahnen.

Welche wichtigen Beiträge diese ganzheitliche Medizin zu Lebensgestaltung und Gesundheit leisten kann, skizzieren Madina Bokoum und Alex Siegenthaler an diesem Abend.

Folgende Themen werden mit Bezug zu unserem Alltag anschaulich dargestellt:

- Bedeutung von Yin und Yang
- Die Lebensenergie Qi mit einer einfachen QiGong - Übung wahrnehmen
- Die 5 Elemente im Alltag
- Möglichkeiten der Chinesischen Medizin
- Kurzdemonstration einer Shiatsu – Behandlung

Ganzheitlichkeit bleibt keine Theorie. Sie ist ein faszinierendes Zusammenspiel der Elemente, welche wir in unseren Alltag integrieren können.

*Mit Madina Bokoum, Shiatsutherapeutin und  
Alex Siegenthaler, Shiatsutherapeut, Akupunkteur*

### **Programmübersicht**

**Themenkreis Gesundheit, Entspannung, Energie**

Dienstag, 30.8.2005 20.00 Uhr

Die kleine Massageapotheke

*Mit Judith Kronbach, dipl. Fussreflexzonen- und  
La-Stone Therapeutin*

**Mittwoch, 14.9.2005 20.00 Uhr**

**Wussten die Chinesen mehr?**

**Lebensgestaltung aus Sicht der Traditionellen  
Chinesischen Medizin (TCM)**

*Mit Madina Bokoum, Shiatsutherapeutin und  
Alex Siegenthaler, Shiatsutherapeut, Akupunkteur*

Mittwoch, 28.9.2005 20.00 Uhr

Beweglicher werden heisst lebendiger sein - körperlich, seelisch, geistig. Die Feldenkraismethode  
*Mit Christa Schär, dipl. Feldenkrais - Lehrerin*

Mittwoch, 9.11.2005 20.00 Uhr

Mach etwas für die Ewigkeit! - lerne dich und deinen Weg bewusster kennen.

*Mit Klaus M. Känzig, Psychiatriepfleger,  
dipl. astrologisch-psychologischer Berater API*

Mittwoch, 23.11.2005 20.00 Uhr

Neurofeedback - eine Methode des Hirntrainings  
*Mit Dr. Phil. Hans Peter Kobler,  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP*

**Themenkreis Liebe, Geburt, Entwicklung**

Mittwoch, 11.1.2006 20.00 Uhr

Eltern werden - wählen wie! Persönliche Gestaltung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett  
*Mit Regina Grimm und Margrit Maurer,  
freipraktizierende Hebammen*

Mittwoch, 25.1.2006 20.00 Uhr

Das Spiel und seine Bedeutung für das kleine Kind. Die ersten vier Lebensjahre

*Mit Katherina Papageorgiou, Dr. med. Fachärztin  
FMH für Kinder- und Jugendmedizin*

Mittwoch, 8.2.2006 20.00 Uhr

Ewige Liebe - Ewiges Glück?

Tipps für gelingende Partnerschaften

*Mit Brigitte Lachelier, dipl. Psychologin IAP*

Das Kafi Tintenfisch bleibt nach der Veranstaltung noch geöffnet.

**wipkingen** **gzwipkingen**

Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich, Telefon: 01 276 82 80, Fax: 01 271 98 60  
E-Mail: gz-wipkingen@gz-zh.ch, Internet: www.gz-zh.ch