



## Wirksame Selbsthilfe mit chinesischer Medizin

# Best of Gua Sha, Akupressur & Klopfen

### für TCM-Ernährungsberater\*innen und Interessierte

Lernen Sie bewährte Selbsthilfe-Techniken aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der energetischen Psychologie. Nicht frei fließendes Qi oder Blut machen Beschwerden, z.B. Müdigkeit, Kältegefühle, Reizbarkeit, Verspannung, PMS, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Reizdarm-Beschwerden, Sodbrennen, Verstopfung, Ein- oder Durchschlafstörungen.

Eignen Sie sich innerhalb von zwei Tagen die wirksamsten Techniken zur Selbsthilfe mit Klopfakupressur, Akupressur, Moxibustion und Gua Sha an. Erfahren Sie, worauf es bei der praktischen Anwendung ankommt und üben Sie die Basistechniken. Vorkenntnisse in TCM sind nützlich aber keine Voraussetzung. Normale körperliche und seelische Belastbarkeit und Eigenverantwortung werden vorausgesetzt.

Ich vermittele diese Techniken seit über zwölf Jahren flankierend zur Ernährungsberatung. Darin ausgebildet haben mich Arya Nielsen (Gua Sha), Maya de Vries und Ronald Hindmarsh (Klopfakupressur), Stephen Brown und Jens van Straelen (Meridiantherapie, Moxibustion).

#### Lernen und üben Sie für die Eigenanwendung oder für Ihre Klient\*innen:

- Nützliches zu Meridianen, Qi- und Blutfluss inkl. Zungenzeichen
- Zusammenhang von Körper, Seele und Geist aus Sicht der TCM
- Klopfakupressur für emotionale Befreiung: Basis-Techniken und Anwendung
- Akupressur und Moxibustion: Techniken, Moxa und Bezugsquellen
- Bewährte Akupressurpunkte für Verdauung, Entspannung und Schlaf
- Gua Sha: Basistechnik, Körperhaltung, Werkzeuge sowie Hygiene
- Indikationen und Kontraindikationen für die Selbsthilfe mit diesen Methoden

**Termine:** 25./26.06.2022, Sa. 10 – 17 Uhr, So. 9 – 15 Uhr  
**Anmeldung bis:** 30.05.2022, Teilnehmerzahl 6 bis 11  
**Ort:** Übungshaus, Hauptstraße 54, D-56651 Oberdürenbach/Vulkaneifel  
**Preis:** 275,00 Euro inkl. 19 % MwSt.  
**Info & Anmeldung:** [kontakt@ruthrieckmann.de](mailto:kontakt@ruthrieckmann.de)

**praxisorientiert lernen – sich selbst helfen können**  
**[www.ruthrieckmann.de](http://www.ruthrieckmann.de)**

Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann, Endenicher Allee 144, 53121 Bonn, [kontakt@ruthrieckmann.de](mailto:kontakt@ruthrieckmann.de),  
Stand: 12/2021

