

Herzlich Willkommen

in meiner

Naturheilpraxis nach TCM!

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Ich unterstütze und begleite Sie auf ihrem persönlichen Weg der Gesundheit und der Lebenspflege!

Ich helfe Ihnen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



Mag^a. Romana Maichin-Puck

Qigong und Taiji Quan

Einzelstunden, Kurse, Seminare

Ernährung

Ernährungsberatung nach TCM

Energetische Austestung von

Nahrungsmittelunverträglichkeiten,

Natürliche Heilmittel

Basisseminar „Heilung der Mitte“ inkl. Kochen

Akupunktmeridianmassage (AMM)

Energieausgleichsmassage mit dem AMM-Stäbchen

Schröpfen | Schaben | Akupressur

Moxa (Wärmetherapie) | Narbenentstörung

Basisseminar:

„Dao der Selbstheilung & Gesundheitspflege“

Mag. Romana Maichin-Puck

7543 Neusiedl/Güssing | Rosenhofweg 5

 **0664-1854061**

romana@ naturheilpraxisnachtcm.at

www.naturheilpraxisnachtcm.at



Fotos: fotolia (1), Kurt Unger

Naturheilpraxis nach TCM am Rosenhof

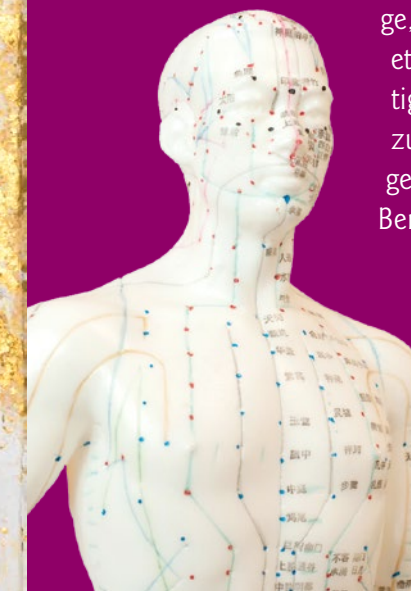
TCM

„Fließt die Lebensenergie Qi und sind Yin und Yang in Harmonie herrscht Gesundheit. Stagniert das Qi und ist das Gleichgewicht gestört, herrscht Krankheit.“

Die **Traditionelle Chinesischen Medizin (TCM)** ist eine ganzheitliche und nach der Natur orientierte Medizin. Körper, Geist und Seele werden als Einheit gesehen. Ihr Ziel ist es, die unterschiedlichen Energien zum Fließen zu bringen, das Yin-Yang-Gleichgewicht herzustellen und die natürlichen Regulationsvorgänge des Organismus wieder in Ordnung zu bringen.

Mein Angebot umfasst drei wesentliche Säulen der Lebens- und Gesundheitspflege: Qigong/Taiji Quan, Ernährung, sowie die Akupunkt-Meridian-Massage. Eine ausführliche Anamnese und energetische Diagnostik (Zunge, Puls, Ohr, Tastzonen etc...) - um Ihren derzeitigen Gesundheitszustand zu ermitteln - ist Grundlage der Behandlungen und Beratungen.

Darauf basierend entwickle ich Ihr individuelles Programm, angepasst an Ihre persönliche Situation und Zielsetzung.



Qigong ☯ Taiji Quan

„Was du für den Gipfel hältst,
ist nur eine Stufe!“

Qigong und Taiji Quan sind Künste zur Aktivierung der Lebensenergie Qi mittels fließender Bewegung, natürlicher Atmung und klarer Vorstellungskraft. Die Übungen verlagern die Aufmerksamkeit weg von zu viel Denken hin zu innerer Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit.

Sie fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, entlasten den Kopf und schenken uns in Zeiten von Stress, Erdung, Stabilität und Balance, sodass wir nicht so schnell die Nerven verlieren oder uns ausgepowert fühlen.

Sie steigern unsere Vitalität, bringen Leichtigkeit und Freude in unser Leben und fördern die Verbundenheit mit uns selbst und der Natur.

In Kursen, Seminaren oder im Einzelunterricht erkläre ich Ihnen die Übungen und ihre wohltuenden Wirkungen.

In der Gruppe werden positive Energien geweckt, die jedem Einzelnen zu Gute kommen.



5-Elemente-Ernährung

„Was den einen heilt,
kann den anderen krank machen.“

Die 5-Elemente-Ernährung ist die westliche Umsetzung der traditionellen chinesischen Ernährungslehre. Sie ist individuell und ausgewogen. Was für den einen gesund ist, ist abhängig von der eigenen Grundkonstitution, dem Alter, der persönlichen Lebenssituation und der individuellen Verdauungskraft. Lebensmittel können auch Heilmittel sein.

Zur Ernährungsberatung kommen Menschen, die sich müde und erschöpft fühlen, unter Verdauungsstörungen leiden oder ihr Wunschgewicht erreichen möchten. Tatsächlich hat auch ein schwaches Immunsystem seinen Ursprung im Darm. Die Sanierung und Pflege des Darms ist deshalb Fundament jeder Ernährungsberatung.



In den Ernährungsseminaren vermittele ich ernährungsbewussten Menschen das Basiswissen zur 5-Elemente-Ernährung. *Was nährt Sie wirklich?* Ich helfe Ihnen gerne dabei, die für Ihren Typ beste Ernährung zu finden.

AMM – Akupunktmeridianmassage



Die **AMM** ist eine ganzheitliche energetische Massage-technik. Mittels **AMM**-Stäbchen, Schaben, Schröpfen und Akupressur wird das Qi zum Fließen gebracht, die Durchblutung angeregt und die Harmonie von Yin und Yang hergestellt. Moxa findet Anwendung, um dem Körper Wärme und Stabilität zuzuführen. Störende Narben werden wieder durchgängig gemacht.

Die **AMM** kann bei vielen Beschwerden helfen – sie ist jedoch kein Allheilmittel. Sehr gute Erfolge zeigen sich bei Frauenleiden, Immunschwäche, Magen-Darmstö-

rungen, Muskel- Gelenks- und Wirbelsäulenschmerzen, Hautproblemen, Blasenleiden, Migräne, Kältesymptomen, Schlafstörungen und vielen weiteren Symptomen. Die **AMM** eignet sich auch bestens zur Vorbeugung und zur Entgiftung. Denn lange bevor sich körperliche Beschwerden manifestieren und Krankheiten entstehen können, zeigt sich ein energetisches Ungleichgewicht.

