

NEWSLETTER |
FRÜHLING/SOMMER 2023

Inhalt

Was ist TCM?

Akupunktur - Frühling-Sommer

Sommer Übung

Essen nach TCM

Shengong Beauty

Shengong Fit

Newsletter

INFORMATIONEN, TIPPS UND MEHR

Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



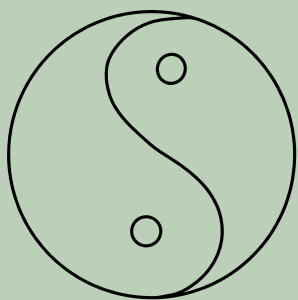
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong





Ziel

Gleichgewicht der
Körperkräfte
wieder herstellen.



Was ist TCM?

Die Abkürzung TCM steht für Traditionelle Chinesische Medizin. Der Begriff vereint die verschiedenen Heilmethoden, welche vor knapp 3000 Jahren in China ihren Ursprung fanden. Der Begriff "Traditionelle Chinesische Medizin" stammt jedoch nicht aus Asien selber, sondern aus der Nachkriegszeit der westlichen Welt.

Zentral für die Traditionelle Chinesische Medizin sind die fünf Säulen

- Akupunktur
- Tuina Massagen (manuelle Therapie)
- Qigong (Atem- und Bewegungsübungen) Alternativ Yoga
- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Diätetik die Lebensmittel nach ihrer Wirkung klassifiziert

Als Grundgedanke dient eine Lebenskraft "Qi", welche durch verschiedene Meridiane fließt, sowie "Yin und Yang" das Gegensatzpaar. Das chinesische Schriftzeichen "Yin und Yang" symbolisiert Wasser und Feuer, Schatten und Licht, Kälte und Wärme, Nacht und Tag, sowie Ruhe und Aktivität. Weiter gehören die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser der TCM an.

Ein Gleichgewicht zwischen den Gegensätzen wird für eine gute Gesundheit vorausgesetzt. Ziel einer TCM-Behandlung ist es, ein verlorenes Gleichgewicht der Kräfte im Körper wieder herzustellen.

Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong





Akupunktur - Frühling / Sommer

JEDE JAHRESZEIT HAT IHRE EIGENE ENERGIEQUALITÄT

Im Frühling und Sommer beginnt alles zu wachsen, zu reifen und sich auszubreiten. Die beiden Jahreszeiten haben eine stark nach Aussen gerichtete Energie.

Die Organsysteme im menschlichen Körper haben je ihre eigene Qi-Qualität und werden dementsprechend den Jahreszeiten zugeordnet. Kann das Qi (die Energie) in den Organsystemen des Körpers nicht frei fließen, oder ist nicht der Jahreszeit angepasst, können Beschwerden und Krankheiten entstehen.

Wird im Frühling die starke, nach oben gerichtete Energie blockiert, kann das Folgen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Allergien mit sich ziehen. Die blockierte Energie richtet sich dabei gegen uns selber.

Im Sommer breitet sich die Energie in alle Richtungen aus, wir sind nach Aussen orientiert, suchen den Kontakt zu anderen Menschen, wollen Feste feiern, Lachen und freuen uns am Leben. Ist diese Energie blockiert, fehlt es uns oftmals an Lebensfreude.

Saisonale Behandlungszeit für:

Heuschnupfen, Allergien,
Energierlosigkeit, Mentale
Beschwerden, Migräne und
Kopfschmerzen,
Stress: Verspannungen,
Zähne knirschen,
Schlafstörungen



Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong





Sommer-Übung

DEN HERZ MERIDIAN HARMONISIEREN

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Körper:

Du sitzt oder stehst mit aufrechtem Rücken.

Du streckst die Arme zur Seite und drehst die Handflächen abwechselnd nach oben, Richtung Himmel, und wieder nach unten, Richtung Erde. Anschliessend drehst du die Handteller noch ein wenig weiter, sodass sie nach hinten schauen.

Vorstellung:

Stelle dir vor, dass erfrischendes Wasser über deine Hände und zwischen deine Finger fliesst.

Atem:

Du lässt deinen Atem langsam und kontrolliert über die Nase ein- und über den Mund ausströmen.

Beim Einatmen drehst du die Handflächen nach oben und streckst dich damit sich der Brustkorb öffnet. Beim Ausatmen die Handflächen nach hinten drehen, langsam nach unten bewegen und überkreuzt auf den Bauch legen.

Wirkung laut TCM:

Durch die Kombination von richtiger Körperhaltung, beruhigender Vorstellung, dem kontrollierten Atem und der Drehbewegung der Arme werden wichtige Akupressurpunkte des Herz-Meridians angesprochen.

Laut TCM schenkt ein harmonischer Herz-Meridian tiefen Schlaf, Entspannung und Lebensfreude.



Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong



Essen nach TCM

FÜR DIE KOMMENDEN HEISSEN TAGE: KÜHLENDE LEBENSMITTEL

Die thermische Wirkung passt jeweils genau auf das Wetter.

Beispielsweise wirken Wintergemüse wie Lauch und Kohl wärmend, während Sommergemüse wie Tomaten und Gurken eher abkühlen.

Die geschmackliche Wirkung ist dabei auf die Jahreszeit abgestimmt. Radieschen und Rettich stärken die Lunge und bereiten den Körper auf die Schnupfenzeit vor, wo hingegen saure Beeren starkem Schwitzen im Sommer entgegenwirken,

Wassermelone: Bekämpft Schweissausbrüche und Hitzewallungen. Sie besteht zu 90% aus Wasser und eignet sich daher optimal als Sommersnack.

Pfefferminze: Eines der ältesten Heilkräuter mit einer kühlenden und Durst löschenden Wirkung. Ob als Tee oder in einem Salat, das enthaltene Menthol kühlt von Innen.

Saisonale Behandlungszeit für:

So erfrischend es auch klingen mag, kalte Getränke sind nichts im Sommer. Um das kalte Getränk verdauen zu können, muss der Körper es erstmal erhitzen. Dazu verbraucht er Energie und die Körpertemperatur steigt an.
Besser: Lauwarme Getränke.



Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong



Naturkosmetik

Testprodukte für Fr. 4.00
am Bahnhofplatz erhältlich.

1 Gratis Produkt bei jeder
Micro Needling Behandlung
bis Ende Mai 2023.



Shengong Beauty

MICRO NEEDLING

Gönnen Sie Ihrer Haut einen Frischekick!

Unsere Micro Needling Behandlung zur Linderung von Fältchen, Dehnungsstreifen und Narben führen wir jedes Jahr bis Ende Mai durch. Danach ist wegen der starken Sonneneinstrahlung, während den heissen Sommermonaten Pause bis im September.

Erkundigen Sie sich nach unseren neuen Kosmetikprodukten. Sie sind alle im Einklang mit der Umwelt. Die Inhaltsstoffe werden nach ökologischen Gesichtspunkten ausgewählt, die gleichzeitig dem Anspruch an Wirksamkeit und Verträglichkeit gerecht werden.

Sie sind:

- Tierfreundlich
- Frei von Duftstoffen
- Kein Mikroplastik
- Keine chemischen Füllstoffe
- Keine Parabene (künstliche Konservierungsstoffe)
- Keine Sillikone (industrielle Kunststoffe)

Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



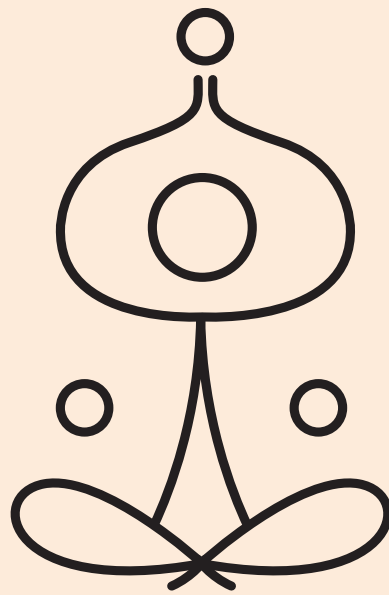
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong





Shengong FIT

AM
MONTAG
ABEND



TUN SIE SICH ETWAS GUTES,
STARTEN SIE MIT YOGA IN DIE
WOCHE.

Bahnhofplatz 65-67
1 OG
8500 Frauenfeld

Anmeldungen unter:
052 721 47 47
frauenfeld@shengong.ch



Weitere Indikatoren

Long Covid

Allergien

Heuschnupfen, Hautallergien

Migräne

Kopfschmerzen

Bewegungsapparat

Rücken-, Schulter-, Hüft-, Knie-, und
allg. Gelenkbeschwerden, Tennisellbogen

Fersensporn /Achillessehnenbeschwerden

Herz-/ Kreislaufbeschwerden

Herzbeschwerden, Durchblutungsstörungen

Atmungsbeschwerden

Asthma, Bronchitis, Chronischer Husten

Verdauungsbeschwerden

Magen-Darmbeschwerden, Übelkeit,
Durchfall, Verstopfung, Blähungen

Depressionen

Gynäkologische Beschwerden

Menstruationsprobleme, Wechseljahre

Urologische Beschwerden

Kontrolle beim Wasserlassen, Prostata

Neuralgische Beschwerden

Trigeminusneuralgie, allgemeine neuralgische
Beschwerden

Gürtelrose

Sinusitis

Nasen-, Stirn-, und Nebenhöhlenbeschwerden

Tinnitus

Ohrensausen, Ohrgeräusche

Vegetative Störungen

Schlafstörungen, Erschöpfung, Nervosität,
Reizbarkeit, Burn Out

NEWSLETTER | JUNI 2022

Shengong, Praxis für TCM

Bahnhofplatz 65-67 / Maurerstrasse 2

8500 Frauenfeld

www.shengong.ch



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Shengong

