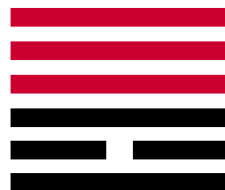


Jahresprogramm 2017

zweipraxen



Liebe Patientin, lieber Patient,
liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für unser Anliegen interessieren, schulmedizinische Erkenntnisse und das medizinisch-philosophische Wissen der Chinesischen Medizin aufeinander zuzubewegen, in Verbindung zu bringen, zu vereinen.

Ärztliches Handeln, das der Gesundwerdung den Weg ebnet, bringt zur Entfaltung, was ohnehin im Menschen vorhanden ist: diese Erkenntnis leitet uns.

Das vorliegende Jahresprogramm lädt Sie ein, mit Möglichkeiten in Kontakt zu kommen, selbst Ihre ganz eigenen Prozesse von Gesundwerdung oder Gesunderhaltung zu pflegen, zu erfahren, zu integrieren und somit Prävention und Lebenspflege zu üben, denn: „Es ist die vornehmste Aufgabe des Arztes zu verhindern, dass diejenigen, die sich ihm anvertraut haben, erkranken.“ *Hippokrates*

Herzlichst,

für das Team der zweipraxen



Dr. med. Kirstin Geßner



Dr. med. Sabine Zöllner

Inhalt

Chinesisches Neujahrsfest	4
Der Mensch zwischen Himmel und Erde – Seminarzyklus im Rhythmus der Jahreszeiten	5
Chinesische Diätetik	6
Entspannungsverfahren	
Autogenes Training.....	8
Imaginationsübungen.....	9
Qigong-Kurse	10
Ethische Fragen im Alltag	
Workshopreihe.....	12

„Wahrscheinlich darf man ganz allgemein sagen, dass sich in der Geschichte des menschlichen Denkens oft die fruchtbarsten Entwicklungen dort ergeben haben, wo zwei verschiedene Arten des Denkens sich getroffen haben. Diese verschiedenen Arten des Denkens mögen ihre Wurzeln in verschiedenen Gebieten der menschlichen Kultur haben oder in verschiedenen Zeiten, in verschiedenen kulturellen Umgebungen oder verschiedenen religiösen Traditionen. Wenn sie sich nur wirklich treffen, d. h. wenn sie wenigstens soweit zueinander in Beziehung treten, dass eine echte Wechselwirkung stattfindet, dann kann man darauf hoffen, dass neue und interessante Entwicklungen folgen.“

Werner Heisenberg

28. Januar 2017 – Chinesisches Neujahrsfest

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit unserem Team das „Jahr des Hahns“ zu begrüßen:

Vorträge, die sich thematisch mit der Begegnung östlicher und westlicher Tradition und Errungenschaft auseinandersetzen sowie die Diskussion mit Ihnen bescheren uns hoffentlich ein anregendes Gemeinschaftserlebnis.

„Quantenphysik erklärt die Wirkung von Akupunktur“

Referentinnen:

Dr. med. Kirstin Geßner oder Dr. med. Sabine Zöllner

10.00 bis 10.45 Uhr oder 14.00 bis 14.45 Uhr

„Aristoteles trifft Konfuzius“

Referent: Prof. Dr. Oliver Zöllner

11.00 bis 11.45 Uhr oder 15.00 bis 15.45 Uhr

Im Anschluss an die Vorträge laden wir unsere Gäste ein, sich mit dem Team auszutauschen. Ihre Mitte umsorgen wir mit einem kleinen Imbiss.

Für die Teilnahme an der Neujahrsfeier erheben wir eine Gebühr von 10 Euro. Die Einnahmen im Rahmen der Neujahrsveranstaltung spenden wir der Hilfsorganisation Ärzte ohne Grenzen.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine verbindliche Anmeldung vorab unbedingt erforderlich.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen.

Der Mensch zwischen Himmel und Erde –

Seminarzyklus im Rhythmus der Jahreszeiten

Wir Menschen zwischen Himmel und Erde – medizinisch-philosophische Ideen und Konzepte begleiten uns durch das Jahr: Exemplarisch werden Ihnen die Erkenntnisse chinesischer Hochkultur und Medizin nähergebracht, wobei der Rhythmus der Jahreszeiten die thematischen Impulse gibt: An 8 Abenden behandeln wir 8 Themen in einem Mix aus Vortrag und Übung in einer kleinen Gemeinschaft von etwa 16 TeilnehmerInnen.

Termine 2017

Die circa 60-minütigen Seminare finden jeweils donnerstags statt und beginnen um 19.00 Uhr:

Medizin der Mitte.....	16.02.2017
Emotionen des Winters: Angst und Vertrauen.....	16.03.2017
Dynamik des Frühlings.....	04.05.2017
Die Tugenden (dé).....	01.06.2017
Die Polarität des Feuers.....	29.06.2017
Psychoemotionales Profil des Spätsommers.....	07.09.2017
Potential des Metalls.....	05.10.2017
Essenzen.....	16.11.2017

Referentinnen: Dr. med. Sabine Zöllner und Dr. med. Kirstin Geßner und Prof. Dr. Oliver Zöllner

Die Kosten für diesen Seminarzyklus betragen 120,00 Euro; einzelne Seminare sind nicht buchbar.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen.

Chinesische Diätetik

„Hast Du heute schon gut gegessen?“

So begrüßt man sich in China.

„Habt Ihr in Europa keine Öfen?“

Eine häufige Frage der Chinesen beim Blick auf europäische Gepflogenheiten des Essens.

„Alle Krankheiten können über die Mitte behandelt werden,“

sagte Sun Si Miao, chinesischer Gelehrter und Arzt.

Wie Sie auf der Basis westlicher Lebensmittel Ihre Mitte stärken, den „Ofen“ vielleicht wieder ins Zentrum Ihres Alltags rücken und (fast) täglich gut essen, das vermitteln wir Ihnen in acht Seminaren zum Thema „Chinesische Diätetik“:

1. Klassifizierung der Lebensmittel aus
östlicher Perspektive.....02.03.2017
2. Allgemeine Ernährungsempfehlungen
zur Stärkung der Mitte.....30.03.2017
3. Wandlungsphase Erde: Das Problem
mit dem Übergewicht.....18.05.2017
4. Wandlungsphase Holz: Wie Essen bewegt.....15.06.2017

5. Wandlungsphase Feuer: Wie man Magen-
feuer kühlt oder der Erde Beine macht.....13.07.2017
6. Wandlungsphase Metall: Vom Umgang
mit der zart besaiteten Lunge..... 21.09.2017
7. Wandlungsphase Wasser: Von Knochen,
Feuer und Wasser.....19.10.2017
8. Ernährungsempfehlungen bei Migräne
sowie bei Erkrankungen aus dem
rheumatischen Formenkreis.....23.11.2017

Referentinnen:

Dr. med. Kirstin Geßner und Dr. med. Sabine Zöllner

Die circa 60-minütigen Seminare finden jeweils donnerstags statt und be-
ginnen um 19.00 Uhr.

Die Seminargebühr beträgt 150,00 Euro. Die TeilnehmerInnen erhalten
begleitendes Unterrichtsmaterial.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per
E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen..

Entspannungsverfahren

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

„und Fühlbare...“ so könnten wir dieses Zitat von *Christian Morgenstern* ergänzen.

Um sichtbar und fühlbar aus einer Verspannung in eine Wohlfühlspannung zu gelangen und um Ihre Kompetenz zu stärken, den Herausforderungen des Alltags flexibler und gelassener zu begegnen, laden wir Sie ein, Entspannungsverfahren und -methoden westlicher Provenienz zu erlernen und zu erleben:

1. Autogenes Training

Autogenes Training ist ein von Prof. J. H. Schultz begründetes Verfahren zur (Selbst-) Entspannung. In zehn Kursstunden werden Sie in dieses Verfahren eingewiesen und üben dieses unter fachkundiger Anleitung. Bitte wählen Sie für die Kursabende bequeme Kleidung und bringen Sie sich ggf. ein kleines Kissen und eine Wolldecke mit.

Der Kurs findet an 10 Freitagabenden in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr statt und wird sowohl im ersten als auch im zweiten Halbjahr 2017 angeboten. Jeweils 6 Teilnehmer können an einem Kurs teilnehmen. Die Gebühr für einen 10 Zeitstunden umfassenden Kurs beträgt 180,00 Euro.

Termine im ersten Halbjahr 2017:

03. März, 10. März, 17. März, 24. März, 31. März, 07. April,
28. April, 05. Mai, 12. Mai, 19. Mai 2017

Termine im zweiten Halbjahr 2017:

01. September, 08. September, 22. September, 29. September,
06. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober, 10. November,
17. November 2017

Leitung: Dr. med. Sabine Zöllner

2. Imaginationsübungen

Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken.

Zitate von Albert Einstein

Dieser Kurs lädt Sie ein, sich mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft mit den Schätzen in sich zu verbinden, die Sie vielleicht bislang eher selten genutzt und noch nicht vollständig zur Entfaltung gebracht haben, die jedoch möglicherweise zukünftig zu wertvollen Begleitern werden.

Könnten Sie sich das vorstellen?

Der Kurs findet im **I. Halbjahr 2017** an **10 Donnerstagabenden** von 19 bis 20 Uhr statt:

09. Februar, 23. Februar, 09. März, 23. März,
06. April, 27. April, 11. Mai, 08. Juni, 22. Juni, 06. Juli.

Im **II. Halbjahr 2017** sind es **7 Donnerstagabende**, an denen der Kurs von 19 bis 20 Uhr stattfindet:

28. September, 12. Oktober, 09. November, 30. November,
07. Dezember, 14. Dezember, 21. Dezember

Leitung: Dr. med. Kirstin Geßner

Die Kursgebühr für den Kurs im I. Halbjahr beträgt 180 Euro, die Kursgebühr für den Kurs im II. Halbjahr beträgt 126 Euro. Maximal sechs TeilnehmerInnen können an einem Kurs teilnehmen.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen.

QIGONG

Bewegung von Körper und Geist – eine Art „innere Akupunktur“.

In Kleingruppen lernen Sie unter der Anleitung der erfahrenen Qigong-Therapeutinnen Frau Ute Grabautzky und Frau Renate Schulz Ihr Qi wahrzunehmen, zu führen und zu kultivieren. Ruhe und Bewegung in einem optimierten Verhältnis und individualisiertem Maß zu erfahren ist die Zielsetzung dieser Kurse.

Die Kurse der Therapeutinnen sind zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenversicherungen beteiligen sich in der Regel an den Kursgebühren.

Kurse an Montagabenden:

16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

19.15 – 20.15 Uhr

Kursleitung: Ute Grabautzky

Kurs 1A

16. Januar, 23. Januar, 30. Januar, 06. Februar, 13. Februar,
20. Februar, 06. März, 13. März, 20. März, 27. März

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 2A

24. April, 08. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 19. Juni,
26. Juni, 03. Juli, 10. Juli

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 3A

11. September, 18. September, 25. September, 02. Oktober,
09. Oktober, 16. Oktober, 06. November, 13. November,
20. November, 27. November

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurse an Dienstagvormittagen:

9.00 – 10.00 Uhr

10.15 – 11.15 Uhr

Kursleitung: Renate Schulz

Kurs 1B

24. Januar, 31. Januar, 07. Februar, 14. Februar, 21. Februar,
28. Februar, 07. März, 14. März, 21. März, 28. März

Die Kursgebühr für diese 10 Kursstunden beträgt 150,00 Euro.

Kurs 2B

25. April, 02. Mai, 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 06. Juni,
13. Juni, 20. Juni, 27. Juni, 04. Juli, 11. Juli

Die Kursgebühr für diese 12 Kursstunden beträgt 180,00 Euro.

Kurs 3B

05. September, 12. September, 19. September, 26. September,
10. Oktober, 17. Oktober, 07. November, 14. November, 21. November,
28. November

Die Kursgebühr für diese 10 Kursstunden beträgt 150,00 Euro.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per
E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen.

Workshop-Serie: „Fallbesprechungen zur Ethik im Alltag“

Immer wieder stoßen wir in unserem Alltag auf Fragen und Verwicklungen – und wissen nicht, wie wir uns verhalten sollen. Etwa: *Ist es legitim, bei Amazon zu kaufen? Soll man Kinderfotos bei Facebook posten? In welchen Situationen darf man seiner Schwester eine Bitte abschlagen? Soll man abgelegte Kleidung bei eBay verkaufen oder lieber an Bedürftige spenden?* In einer Workshop-Serie lädt der Ethiker Oliver Zöllner dazu ein, eigene Alltagsdilemmata in kleiner Runde vorzustellen und gemeinsam Lösungsansätze und alternative Handlungsoptionen zu erarbeiten. Der Workshop-Leiter greift dabei auf westliche und östliche Ethikkonzepte zurück, stellt diese vor und ordnet die Fälle ein.

Leitung: Prof. Dr. Oliver Zöllner

Die Veranstaltungen finden an Freitagabenden in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr statt.

Termine:

24. Februar, 16. Juni, 7. Juli, 15. September sowie 24. November 2017

Jeder Workshop bildet für sich eine Einheit. Somit können Sie jeden Workshop einzeln buchen.

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Workshop 20,00 Euro.

Die Einnahmen im Rahmen der Workshop-Serie spenden wir der Hilfsorganisation Ärzte ohne Grenzen.

Ihre Anmeldungen nehmen wir telefonisch (0201-799 855 90) oder per E-Mail info@zweipraxen.de gerne entgegen.

„Was immer die Handlungskraft des Körpers stärkt, schwächt, hemmt oder erweitert, stärkt, schwächt, hemmt oder erweitert die Handlungskraft des Geistes. Und was immer die Handlungskraft des Geistes stärkt, schwächt, hemmt oder erweitert, stärkt, schwächt, hemmt oder erweitert die Handlungskraft des Körpers.“

Spinoza (1632 – 1677), Ethik



Praxisgemeinschaft

Dr. med. Kirstin Geßner & Dr. med. Sabine Zöllner

Hatzper Straße 210

45149 Essen

E-Mail: info@zweipraxen.de

Telefon: 0201 – 799 855 90

Unsere Sprechzeiten:

Montag	9 - 12	16 - 18
Dienstag	9 - 12	12 - 14
Mittwoch	9 - 12	—
Donnerstag	9 - 12	16 - 18
Freitag	—	16 - 18

und nach Vereinbarung

