



Jahresprogramm 2018

zwei praxen



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

Jahresauftakt	4
Körpersprache verstehen – Der Code von Körper, Seele und Geist.....	5
Chinesische Diätetik	6
Qigong-Kurse	
Abends.....	8
Vormittags.....	9
Ethische Fragen im Alltag Workshopreihe.....	10
10-jähriges Jubiläum der zweipraxen Vortrag: Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie.....	11
Jahresausklang Diskurs über das Thema Liebe auf der Grundlage des Buches “Die Kunst des Liebens” von Erich Fromm.....	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

20. Januar 2018 – Jahresauftakt

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

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

„Depression – psychische Erkrankung oder Potenzial zur Wandlung“

Referentinnen:

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

11.00 Uhr bis 12.30 Uhr

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

Für die Teilnahme am Jahresauftakt erheben wir eine Gebühr von 10 Euro. Die Einnahmen 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.

Körpersprache verstehen – der Code von Körper, Seele und Geist

Der ganzheitliche Ansatz der Chinesischen Medizin begreift den Körper als Landschaft der Seele, in der die Verbundenheit von Körperlichem und Seelischem ihren Ausdruck und ihre Gestalt findet.

Wie uns dieses Konzept Möglichkeiten eröffnet, zu den Wurzeln von körperlichen Beschwerdebildern zu gelangen, um über dieses Verständnis in Kontakt mit Möglichkeiten des Wandels zu kommen, ist Thema dieses Seminarzyklus:

Termine 2018

Die 60 bis 90-minütigen Seminare mit praktischen Demonstrationen finden jeweils donnerstags statt und beginnen um 19.00 Uhr:

Kopfschmerz, Migräne, Ohrgeräusche.....	22.02.2018
Schlafstörungen.....	15.03.2018
Wechseljahresbeschwerden.....	19.04.2018
Reizdarmsyndrom u. a. Störungen des Magen-Darm-Traktes..	07.06.2018
Rückenschmerz und Harnwegsproblematiken.....	28.06.2018
Lungenerkrankungen (Allergien, Entzündungen, Asthma).....	06.09.2018
Herz-Kreislaferkrankungen.....	11.10.2018
Tumorerkrankungen.....	15.11.2018

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

Die Kosten für diesen Seminarzyklus betragen 190,00 Euro;
einzelne Seminare sind buchbar und kosten 30,00 Euro.

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.....01.03.2018
2. Allgemeine Ernährungsempfehlungen
zur Stärkung der Mitte.....12.04.2018
3. Wandlungsphase Erde: Das Problem
mit dem Übergewicht.....17.05.2018
4. Wandlungsphase Holz: Wie Essen bewegt.....14.06.2018

5. Wandlungsphase Feuer: Wie man Magen-
feuer kühlt oder der Erde Beine macht.....05.07.2018
6. Wandlungsphase Metall: Vom Umgang
mit der zart besaiteten Lunge.....20.09.2018
7. Wandlungsphase Wasser: Von Knochen,
Feuer und Wasser.....04.10.2018
8. Zusammenfassung der Essenzen.....28.11.2018

Referentinnen:

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

Die circa 60-minütigen Seminare finden jeweils donnerstags statt und beginnen 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..

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 Doris Mende-Borgaes 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:

Leitung: Frau Ute Grabautzky

16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

19.15 – 20.15 Uhr

Kurs 1A

08. Januar, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar, 05. Februar,
12. Februar, 26. Februar, 05. März, 12. März, 19. März

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 2A

16. April, 23. April, 30. April, 07. Mai, 14. Mai, 28. Mai,
04. Juni, 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 3A

17. September, 24. September, 01. Oktober, 08. Oktober,
29. Oktober, 05. November, 12. November, 19. November,
26. November, 03. Dezember

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurse an Dienstagvormittagen:

Leitung: Frau Doris Mende-Borgaes

09.00 – 10.00 Uhr

10.15 – 11.15 Uhr

Kurs 1B

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

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 2B

24. April, 08. Mai, 15. Mai, 29. Mai, 05. Juni, 12. Juni, 19. Juni,
26. Juni, 03. Juli, 10. Juli

Die Kursgebühr beträgt 150,00 Euro.

Kurs 3B

18. September, 25. September, 02. Oktober, 09. Oktober,
30. Oktober, 06. November, 13. November, 20. November,
27. November, 04. Dezember

Die Kursgebühr 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 oft nicht, wie wir uns verhalten sollen. Etwa: *Wie soll man sich bei Cyber-Mobbing verhalten? Ist es gut für Kinder und Heranwachsende, wenn sie so viel Zeit mit dem Smartphone verbringen? Soll man Kinderfotos bei Facebook posten? Ist WhatsApp ein Fluch oder ein Segen? u.v.m.* 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:

23. Februar, 15. Juni, 06. Juli, 14. September sowie 23. November 2018

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.

10-jähriges Jubiläum der zweipraxen

Im Oktober 2008 begann unser Projekt, die Erkenntnisse der westlichen Medizin und die Weisheiten des fernöstlichen Medizinsystems miteinander zu verbinden. Auf diesem Fundament haben wir im Patientenkontakt neue Perspektiven hinsichtlich des Verständnisses von krank und gesund entwickelt und mit großer Freude erlebt, dass unser Ansatz, in einer Zeit des sich zunehmend vergrößernden Materialismus der feinstofflichen Dimension der Medizin der Mitte eine deutlich vernehmbare Stimme zu verleihen, wertschätzend angenommen wurde.

In unserem Jubiläumsvortrag

“Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie”

berühren wir diese Thematik als Psychotherapeutinnen und laden Sie herzlich ein, anlässlich unseres 10-jährigen Bestehens am

Samstag, dem 06. Oktober 2018, von 11.00 bis circa 12.30 Uhr

mit uns zu feiern. Im Anschluss an den Vortrag laden wir unsere Gäste ein, sich mit dem Team auszutauschen. Ihre Mitte umsorgen wir mit einem kleinen Imbiss.

Dr. med. Kirstin Geßner

Dr. med. Sabine Zöllner

Die mit der Teilnahme verbundene Gebühr von 10,00 Euro kommt der Hilfsorganisation Ärzte ohne Grenzen zugute.

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

Jahresausklang:

Diskurs zum Thema Liebe auf der Grundlage des Buches “Die Kunst des Liebens” von Erich Fromm”

Der Winter, Zeit des Innehaltens, der Wendung nach innen, der Fokussierung auf das Wesentliche. In dieser Zeit laden wir Sie ein, den Gedanken des Psychoanalytikers Erich Fromm zum Thema Liebe im Rahmen eines Diskurses zu folgen.

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

Die Veranstaltung findet am Samstag, dem 01. Dezember 2018, in der Zeit von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr statt. Für Ihr leibliches Wohl im Rahmen der Veranstaltung werden wir sorgen.

Für die Teilnahme am Jahresausklang erheben wir eine Gebühr von 10 Euro, die der Hilfsorganisation Ärzte ohne Grenzen zugute kommt.

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

“(…) Aber wer versteht,
der liebt, bemerkt und sieht auch...
Je mehr Erkenntnis einem Ding innewohnt,
desto größer ist die Liebe...
Wer meint, alle Früchte
würden gleichzeitig mit den Erdbeeren reif,
versteht nichts von den Trauben.”

Paracelsus

„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

Anfahrtskizze:

(nicht maßstäblich)

