

Wie Sie aus dem Hamsterrad der Schlafstörungen aussteigen

Kürzlich sah ich einen Bericht des Bundeamts für Statistik. Die Zahlen sind bedenklich. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen und 8 von 100 Personen nehmen Medikamente ein, um schlafen zu können.

pdlbk. Jeder Mensch mit Schlafstörungen hat seine ganz eigene Geschichte. Und genauso individuell muss jedem Menschen dann auch geholfen werden. Schlaf ist von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit und Wohlbefinden, insbesondere für unsere persönliche Entfaltung und innere Stabilität.

Leiden auch Sie unter Schlafstörungen und haben den Wunsch, endlich wieder in der Nacht durchzuschlafen?

Naturärztin Gina Heller begleitet in ihrer mittlerweile 13-jährigen Praxis immer häufiger Menschen mit Schlafstörungen, Erschöpfungsthematiken, depressiven Verstimmungen, chronischen Darmstörungen oder Dauerkopfschmerzen bis hin zum Burnout.

Sie hat erkannt, welche äusseren und inneren Faktoren den Menschen in die Schlafstörungen hineinmanövrieren können und hat deshalb ein Schlaffind-Programm entwickelt, welches die Autoregulation des Organismus wieder ins Gleichgewicht bringt. Dieses Programm geht über drei Monate und beinhaltet ein auf Schlafen ausgerichtetes Coaching sowie spezifische Behandlungen mit chinesischer Medizin.

Das Schlaffind-Programm für ein falsches Mindset

Ein wesentlicher Teil ist das individuelle Coaching. Mit der Palmtherapy® werden innere Blockaden und falsche Überzeugungen aufgelöst, die es den Menschen abends oft schwer machen, den Geist herunterzufahren. Die Palmtherapy ist eine Form der Handakupressur, die uns einen Zugang zum Unterbewusstsein geben und dadurch die Auflösung von blockierenden Mustern ermöglichen. Diese sanfte, aber sehr eindrückliche Art und Weise ist aus der Praxis mittlerweile nicht mehr wegzudenken.

Das Coaching in Verbindung mit dem ganzheitlichen Ansatz der chinesischen Medizin ist sehr effektiv. Die chinesische Medizin geniesst mittlerweile einen guten Ruf wegen ihrer Behandlung an der Wurzel. Es geht darum, das in Schiefelage geratene Gleichgewicht wieder herzustellen. Wenn die Stressachse uns zu sehr in die Unruhe bringt, leiden auch der ganze Stoffwechsel und die Hormonproduktion darunter. Daher ist es so wichtig, all diese Aspekte in Bezug auf Hormone, Stoffwechsel und die innere Unruhe von verschiedenen Seiten her anzupacken.



Es geht immer wieder – in allem, was wir tun – darum, die Autoregulation des Organismus wieder herzustellen. Hier helfen die Vitalpilze mit ihrer grundregulierenden Funktion wie auch natürlich die Akupunktur. Besonders die Laser-Akupunktur ist sehr effektiv für gestresste Menschen.

Eine Regulation wäre keine Regulation, wenn nicht auch die Ernährung berücksichtigt wird. Sie ist für unseren Stoffwechsel und auch die Hormonachse von grosser Bedeutung. Auch hier gibt es einiges zu beachten, denn mit der Ernährung versorgen wir dreimal täglich unseren Stoffwechsel.

Viele Studien belegen die Wirkung von Qi Gong und Tai Ji

Im Programm, das über drei Monate verläuft, werden die Betroffenen auch in Entspannungstechniken geschult. Dies geschieht über eine Einführungsstunde und dann weiter in geführten Gruppen. Für die tiefe innere Balance sind Entspannungstechniken wie Qi Gong und Tai Ji einfach fantastisch. Sie führen uns auf eine tiefe Ebene der Ruhe und helfen uns, die Gedanken am Abend loszulassen und besser einzuschlafen.

Beim Tai Ji fokussiert man sich darauf, die Bewegungen konzentriert auszuführen und trotzdem in allem nachzulassen und sich bis in die letzte Zelle zu entspannen. Es ist eine Methode, die uns lehrt, mit unserer Energie, dem Qi, umzugehen.

Es gibt unzählige Studien zur gesundheitlichen Wirkung von Tai Ji und Qi Gong. In China werden sie seit Tausenden von Jahren in der Prophylaxe wie auch in der Therapie von vielen Erkrankungen eingesetzt.

Träumen Sie nicht länger nur von einem tiefen und gesunden Schlaf, sondern erleben Sie ihn wieder. Guter Schlaf ist Ihr Lebensanker.

Qi Gong Treffen Online

- Montag alle 2 Wochen, 18–19 Uhr
- Dienstag alle 2 Wochen, 18–19.30 Uhr
- Donnerstag wöchentlich immer von 10–11 Uhr für Senior/innen

Neu: Tai Ji für Anfänger

- Mittwoch, 10–11 Uhr
- Geplant: Tai Ji ab 12 Jahre, 14_15 Uhr

Wann probieren Sie es mal mit einer kostenfreien online Probestunde aus?

Praxis für Chinesische Medizin Gina Heller

Schulgasse 14, 4106 Therwil

Mobil: 076 559 85 10 (bitte per SMS, ich melde mich dann umgehend bei Ihnen)

E-Mail: gina.heller@daotcm.ch

www.tcm-therwil.ch, www.ginaheller.ch

STEUERERKLÄRUNG. EIN DORN IM AUGE?

Dann aber schnell zu Heggendorn.

Tel. +41 61 721 77 22
info@heggendorn.ch
www.heggendorn.ch

HEGGENDORN
Treuhand

117405

Gschwend AG
Sanitär-Heizung-Schwimmbad-Solar-Planung

*Bad und Pool vom Gschwend.....
Sie wollt im Trend!*

Therwilerstr. 7 | 4107 Ettingen | 061 721 89 80
www.san-gschwend.ch

133041

WIR RENOVIEREN seit 1974

**SANIEREN
UMBAUEN
WÄRMEDÄMMEN**
TEL: 061 731 34 32

DUMAS-FASSADEN.CH

111929

**WIR BIETEN IHNEN: fachlich, vielseitig,
zuverlässig, freundlich, LÖSUNGEN AN**

IHR GIPSER, MALER, MAURER-TEAM

Der GaragIST – Ihr Glas-Spezialist.

128378

**GARAGE
GUTZWILLER
THERWIL**

Garage Willi Gutzwiller AG
4106 Therwil
Tel. 061 721 18 26

114776

GUTZWILLER GARTENBAU

117650

Walter Gutzwiller GmbH
Drosselstrasse 21 | 4106 Therwil
Tel. 061 721 37 88
www.gutzwiller-gmbh.ch

PRO FUNDUM

Nehmen Sie Ihre unternehmerische Zukunft selbstbestimmt in die Hand. Dem raschen Wandel und den aktuellen Herausforderungen können Sie nicht entgehen, aber Sie können diese für Ihre Unternehmung aktiv gestalten.

**“Die Zukunft kann
man am besten
voraussagen, indem
man sie selbst
gestaltet.”**

Alan Kay



Die richtige Strategie bringt auch Ihr Unternehmen erfolgreich und nachhaltig in die Zukunft.
Mit Freude und Motivation zum Erfolg.

Strategie- & Positionierungsexperten für KMU's und Selbständige.
www.profundum.ch info@profundum.ch

125377



SPIRIG Fassaden GmbH
Sägestr. 20, 4104 Oberwil
Telefon 061 721 63 36
Mobile 079 322 53 11
info@spirig-fassaden.ch
www.spirig-fassaden.ch

- Fassadenverputze
- Gebäudeisolierungen
- Gipserarbeiten
- Dekorative Spezialputze

127011

**Maleratelier
Heinz Brodbeck**
079 348 47 47

Ahornstrasse 2 • 4106 Therwil
E-Mail: heinz-brodbeck@bluewin.ch
www.heinzbrodbeck.ch