

Treff-Punkt «Cool down in hitzigen Zeiten» 20. 8.25

«Unsere Wechseljahre sind eine Chance, unsere Mitte zu finden» - so führt uns Brigitte Schläpfer, TCM-Therapeutin und Gesundheitscoach nach dem feinen Frühstück in das spannende und «wechselseitige» Frauenthema ein. Die meisten der anwesenden 34 Frauen befinden sich in der rot-violetten Lebensphase: Was brauche ich jetzt? Was mache ich gerne? Für was brenne ich? Mit unseren Hitzewallungen lassen wir «Dampf ab», regulieren also Stress, der vielfach aus einem Knatsch von Körper-Geist-Seele entsteht. Die schwarze Phase schlussendlich, steht für das Absolute und Wesentliche im Leben. Über die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM veranschaulicht die Referentin, wie unsere Organfunktionen, wie die Natur, in einem Kreislauf gesteuert werden. Körper-Geist-Seele, eine Einheit, die manchmal gestört wird und sich dann über Wallungen, Migräne und andere Beschwerden sichtbar macht. Wir sind meistens zu hochtourig unterwegs, haben kaum Reserven und dies führt zu Verlust von Energie. Um diese in unseren Wechseljahren zu fördern erhalten wir Tips, eine kleine Olivenölflasche fürs tägliche «Kanalreinigen» und ihren abschliessenden Rat: «Sei es Dir wert und fixiere täglich einen Termin mit DIR selbst»