

## Gesundheit: Mental unterstützen

Warum gibt es Menschen, die mit denselben Verletzungen oder Krankheiten schneller wieder gesund werden als andere?

Ein Blick auf den Sport kann da helfen: Dort kommen Athleten mit Kraft- und Technik-Training irgendwann an ihre Grenzen. Doch die Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit kann hier mit Mentaltraining unterstützt und gesteigert werden.

In einem Heilungsprozess ist es ebenfalls sehr hilfreich, dass der Patient die Behandlung zu Hause aktiv mitgestaltet. Auch hier hilft mentales Training.

Verschiedene Techniken des mentalen Trainings für körperliche- und emotionale Gesundheit wie auch zur Aktivierung des Heilungsverlaufs gehören seit tausenden von Jahren zum Repertoire der traditionellen Medizin, sowohl im Osten wie auch im Westen. Besonders die aus China stammenden Qigong-Übungen helfen hier sehr. Ihre positiven Wirkungen, sowohl von Mental-Techniken als auch von Qigong-Übungen, wurden mehrmals in Studien bestätigt.

Durch meine Erfahrung als Therapeut kann ich Menschen in meiner Praxis ebenfalls mit Balance-Akupunktur oder Tuina-Massage unterstützen. Darüber hinaus begleite ich sie gerne in der Gestaltung ihres eigenen mentalen Trainings und mit einer Anleitung zu Qigong-Übungen, um ihren Heilungsprozess aktiv in die Hand zu nehmen.

### Die Therapie verfolgt dabei folgende Ziele:

Schmerzerleichterung bis hin zum vollständigen Abklingen der Schmerzen, Verbesserung der Lebensqualität, Reduktion der Schmerzmedikation oder Verbesserung der Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Das Training steigert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit, die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft, Spannungen werden abgebaut, und man wird leistungsfähiger. Das Üben wirkt sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärkt die Abwehrkräfte.

**Natürlich Gesund! Mit dem Wissen der Natur.**

### Übrigens: Auch hier kann ich Ihnen helfen!

- Schmerzen akut/chronisch
- Kopfschmerzen/Migräne/Tinnitus
- Schulter- und Nackenbeschwerden
- Rückenschmerzen/Hexenschuss
- Gelenkschmerzen/Tennis- oder Golfer-Arm
- Rheumatische Beschwerden
- Bindehautentzündungen/trockene Augen
- Allergien/Heuschnupfen
- Asthma/Atemwegsprobleme
- Menstruations-/Wechseljahrsbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündung/Harndrang
- Schlafstörungen
- Burnout/Erschöpfungszustände/Stress

### Neu & Aktuell in Spiez

#### Qigong Kurse:

Montag, 13. + 27. Jan. / 10. + 24. Feb. / 09. + 23. März / 6x  
Zeit: 6.30 / 17.45 / 19.00 Uhr

**Mobile Therapie** bei Ihnen zu Hause, in Heimen, in Spitälern und Betrieben ...

### Vortrag: Natürlich gesund!

Träff 60plus im Kirchgemeindehaus Spiez,  
Donnerstag, 09. Januar / Zeit: 14.30 Uhr



**Jürg Champoud**

Krankenkassenanerkannter  
TCM Therapeut Akupunktur und  
Tuina-Massage/dipl. Qigong-Lehrer

Oberlandstrasse 10, 3700 Spiez  
[www.akupunktur-spiez.ch](http://www.akupunktur-spiez.ch), 079 26 26 075