

## Achtsam essen lernen

### Fastenwoche auch für Berufstätige

**Dr. Karin Rupprecht**

Für eine gute Gesundheit und den Weg zum Idealgewicht brauchen wir eine achtsame Esskultur, die wir in dieser Woche gemeinsam einüben wollen.

Dazu gehören beispielsweise:

- gründliches Kauen
- die Unterscheidung zwischen „satt“ und „voll“
- das Richtige zur richtigen Zeit essen
- gesundes Trinken

Es wird die Bedeutung des Fastens aus medizinischer Sicht erklärt und eine praktische Anleitung zur Durchführung der Fastenwoche gegeben.

**Montag, 21. November 2011**

**Mittwoch, 23. November 2011**

**Freitag, 25. November 2011**

**jeweils 19.30 - 21.00 Uhr**

in Zusammenarbeit mit dem  
**Bildungszentrum Gorheim**

Gorheimer Strasse 28, Sigmaringen

**verbindliche Voranmeldung erforderlich**

**Tel. 07571 / 51518**



### Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilverfahren Sigmaringen

In den Burgwiesen 3

72488 Sigmaringen

Tel: 07571 / 1660 Fax 1661

[www.tcm-sigmaringen.de](http://www.tcm-sigmaringen.de)

#### **Dr. med. Michael Rupprecht**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren / Akupunktur  
Lehrbeauftragter für Naturheilkunde  
der Universität Freiburg  
*Traditionelle Chinesische Medizin*

#### **Dr. med. Karin Rupprecht**

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Rehabilitationswesen / Naturheilverfahren  
*Moderne Mayr-Medizin*  
*Applied Kinesiology*

#### Lehrtätigkeiten:

- Studenten- u. Ärzteausbildung Akupunktur und TCM  
in Kooperation mit dem Uni-Zentrum Naturheilkunde  
des Universitätsklinikums Freiburg
- Dozententätigkeit an der  
Fachhochschule Albstadt-Sigmaringen

#### Internationale Kooperationen:

regelmäßiger Austausch mit Kliniken  
in der Volksrepublik China



## VERANSTALTUNGEN

# HERBST 2011



**Zentrum für Traditionelle Chinesische  
Medizin und Naturheilverfahren  
Sigmaringen**

## Chinesische Heilkunst

### **Vortrag**

**Dr. Michael Rupprecht**

### **Erfahrungen eines deutschen Arztes in Peking - und die Suche nach dem Grab des Johannes Schreck**

Das moderne Wissen der westlichen Schulmedizin kann in idealer Weise durch das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin ergänzt werden. Der Vortrag berichtet von mehreren Studienaufenthalten in TCM-Kliniken im Reich der Mitte, über die faszinierende chinesische Medizin, von der schon Johannes Schreck berichtete, und über deren Integration in die moderne Medizin unserer Zeit ... und wie die Suche nach dem Grab des Johannes Schreck dann doch noch gelang ....

**Donnerstag, 27. Oktober 2011**

**20.00 Uhr**

Vortrag im Rahmen des Johannes-Schreck-Jahres der Gemeinde Bingen  
Katholisches Gemeindehaus Bingen

**Karten an der Abendkasse**

## Was heißt ausgewogene Ernährung aus medizinischer

### Sicht?

### **Vortrag**

**Dr. Karin Rupprecht**

### **Essen nach TCM und Mayr**

Vitalität und Gesundheit werden entscheidend durch unsere Ernährung bestimmt. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat die Ausgewogenheit im Sinne von Yin und Yang in den Vordergrund gestellt, die europäische Tradition der modernen Mayr-Medizin die achtsame Esskultur.

Wie sich beide Theorien unterscheiden und ergänzen wird im Lichte moderner medizinischer Erkenntnisse erläutert.

**Donnerstag 10. November 2011**

**20.00 Uhr**

in Zusammenarbeit mit der  
**Agendagruppe Gesundheit  
Allensbach**  
und der  
**Volkshochschule Singen**  
Foyer Grund- u. Hauptschule Allensbach

**Eintritt frei**

## Stressbewältigung mit Kinesiologie

### **Seminare**

**Dr. Karin Rupprecht**

Kinesiologie bietet eine Reihe einfacher und effektiver Selbsthilfeübungen an, um Konzentration und Wahrnehmung zu verbessern. Zwei Seminar-Angebote wenden sich an Erwachsene, die nach unkomplizierten Möglichkeiten zur Stressbewältigung suchen:

**Mittwoch, 16. November 2011**

**19.00 - 20.30 Uhr**

in Zusammenarbeit mit

**Impuls Bewegung**

**im Bildungszentrum Gorheim**

Gorheimer Strasse 28, Sigmaringen

**verbindliche Voranmeldung erforderlich**

**bei Frau Briem-Back**

**Tel. 07571 / 716 794**

**Samstag, 3. Dezember 2011**

**9.00 - 12.00 Uhr**

in Zusammenarbeit mit

**Bildungszentrum Gorheim**

Gorheimer Strasse 28, Sigmaringen

**verbindliche Voranmeldung erforderlich**

**Tel. 07571 / 51518**