

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

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