

Was ist TCM?

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM umfasst fünf klassische Therapiemethoden und basiert auf einer ganzheitlichen Denkweise:

- ☯ Akupunktur
- ☯ TuiNa AnMo (manuelle Therapie)
- ☯ chinesische Kräutertherapie
- ☯ Ernährung (nach den 5 Elementen)
- ☯ Qi Gong/Tai Chi (Atem- und Bewegungsübungen)

Ziel der traditionellen chinesischen Medizin ist die Prävention sowie Erhaltung der Gesundheit.

Gesundheit bedeutet, im Gleichgewicht zu sein.

Aus Sicht der TCM besteht ein Gleichgewicht, wenn die Yin und Yang Energien in Harmonie sind = Körper und Geist sind ausgeglichen.

Sobald eine der Energien aus der Balance fällt, entsteht ein Ungleichgewicht oder Krankheit. Die wohl häufigsten Ursachen unserer Disharmonien sind Stress, emotionaler Druck oder fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten etc.

Um das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen, ist der Ursache der Disharmonie auf den Grund zu gehen. Hierfür wird das Wissen der TCM genutzt und im Alltag geschickt eingesetzt.

Grundsätzlich eignet sich die TCM für jedermann, für Frauen und Männer jeden Alters, für Schwangere sowie Kleinkinder und sogar für Babys.

