



Marianne Monstein

Diese Ausbildungen haben mein Leben und Wirken entscheidend beeinflusst und geprägt:

Birth Care - Geburtsvorbereiterin BGB
Erwachsenenbildnerin - SVEB 1
Lichtwelle (Jerry Pegden)
Lichtsprache – Ewiger Möbius (Jerry Pegden)
Lichtsprache – Adv. Principals (Brook Still)
Lichtsprache I,II, III (Gabriele Bodmer)
Moxa / Schröpfen (Zürich)
Qi Gong (Jumin Chen u.a.)
The Reconnection (Eric Pearl)
Reconnective Healing (Eric Pearl)
Dao Akupressur (Zürich)
Der Neue Lichtkörper (Solothurn / Trosa)
Reiki 1., 2. und 3. Grad (Usui Shiki Ryoho)
Jin Shin Do Akupressur (Zürich)
Swedish Massage (New York)
Shiatsu (New York)



Akupressur

Qi Gong

Marianne Monstein

Dipl. Akupressur – Therapeutin
Grundgasse 8
9500 Wil
Tel. 071 911 47 37
sterne@dreimonde.ch
www.dreimonde.ch

Akupressur

Die Akupressur ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. Sie dient dem Harmonisieren und Stärken der Lebensenergie (Qi) und ist ein Weg, um bewusster mit Körper, Gefühlen und Gedanken in Kontakt zu treten, was zu mehr Vitalität und Lebensfreude führt.

Akupressur eignet sich für Menschen jeden Alters. Mit einfühlsamem Fingerdruck (am bekleideten Körper) werden jeweils zwei Akupressur-Punkte miteinander verbunden. Muskuläre und emotionale Verspannungen können sich lösen. Die Harmonisierung des Energieflusses führt in einen sehr entspannten Zustand, was eine verbesserte Selbstwahrnehmung ermöglicht. Vitalkräfte und das eigene Heilungspotential werden aktiviert.

Die Akupressur hat einen grossen Stellenwert in der Prävention (um die Lebenskraft zu stärken und die Gesundheit zu erhalten), im Ausgleichen der Energien bei Unausgewogenheit des Energieflusses und in der Begleitung/Ergänzung einer schulmedizinischen Therapie.

Regelmässige Akupressursitzungen tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei und bieten u.a. wirksame Unterstützung bei:

- Verspannungen / Angespanntheit
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Stress
- Überforderung
- Erschöpfung
- psychosomatischen Beschwerden
- depressiven Verstimmungen
- Beschwerden nach Unfällen und Operationen
- geschwächter Immunkraft
- Allergien
- Rheuma
- Verdauungsstörungen
- Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitung
- Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
- Lernschwierigkeiten

Die Akupressur ist von den meisten Gesundheits- und Krankenkassen über die Zusatzversicherung anerkannt

Qi Gong

Qi Gong vereint langsame, fließende Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung und Vorstellung.

Qi Gong kann von allen Menschen gelernt und praktiziert werden, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen. Regelmässiges Üben dient sowohl der Beweglichkeit und Gesundheitsvorsorge als auch der Entspannung und Zentrierung, was sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Durch die Verlangsamung und Sanftheit beim Üben entspricht Qi Gong gerade in unserer hektischen Zeit einem grossen Bedürfnis nach Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Ich biete fortlaufend Qi Gong-Kurse an. Ein Beitritt ist jeweils zu Quartalsbeginn möglich.

Einzellektionen oder Lektionen in Kleingruppen sind nach Absprache möglich.