

OASe Ost Asiatisches Seminar



Muthesiusstraße 4
12163 Berlin

Am Rathaus Steglitz

Telefon/Fax: 030 - 796 59 75
E-Mail: praxis@park-ruegler.de
[Http://www.akupunktur-tcm-berlin.de](http://www.akupunktur-tcm-berlin.de)

Zehn ostasiatische Weisheiten, um gesund zu bleiben

Diese Sätze wurden mir vor 20 Jahren von meinem 80 Jahre alten Lehrer ans Herz gelegt. Ich gebe sie an alle meine Schüler weiter. Auch in den Gesprächen mit meinen Patienten komme ich immer wieder auf diese alten ostasiatischen Weisheiten zurück.

1. Du sollst wenig Salz und viel Essig essen.
2. Du sollst wenig Fleisch und viel Gemüse essen.
3. Du sollst wenig Zucker und viel Obst essen.
4. Du sollst wenig anziehen und viel baden, auch in die Sauna gehen.
5. Du sollst wenig Gier, wenig Verlangen haben und sollst viele Taten vollbringen, viele Aktivitäten betreiben.
6. Du sollst wenig grübeln und viel schlafen.
7. Du sollst dich wenig ärgern und viel lachen.
8. Du sollst wenig essen kleine Bissen nehmen gut kauen, mindestens dreißig mal.
9. Du sollst wenig reden, du sollst nur über die Dinge sprechen, die du wirklich in die Tat umsetzen kannst.
10. Du sollst wenig Auto fahren und viel laufen, am Tage einhundert tausend Schritte machen.



Yin-Zeichen



Yang-Soon Park



Yang-Zeichen



Das chinesische
Schriftzeichen
für Shen

Was ist Shen?

Shen ist die Vitalität im menschlichen Körper, in unserem Bewusstsein.

Es ist die Kraft unserer Persönlichkeit, mit unserer Fähigkeit zu denken, zu unterscheiden, eine Wahl zu treffen.

Das Shen wohnt in unserem Herzen.

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin



Yang-Soon Park-Rügler

Dozentin für TCM
Heilpraktikerin



Himmel, Erde und Mensch



Patienteninformation

Behandlungsgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Naturheilverfahren in meiner Praxis:

- **Akute und chronische Schmerzzustände im Rücken**
Halswirbelsäulenbeschwerden (HWS-Syndrom)
Lendenwirbelsäulenbeschwerden (LWS-Syndrom), Ischialgie
Schulter-Arm-Syndrom
- **Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Migräne**
- **Tennisellenbogen (Epikondylitis)**
- **Trigeminusneuralgien, Tinnitus, Interkostalneuralgien, Neuralgien**
- **Orthopädische Beschwerden**
Hüftgelenkbeschwerden und -arthrose, Kniearthrose
Kiefergelenkarthrose, Schmerzen der Finger und Handgelenke
Schmerzen an den Sprunggelenken
- **Rheumatoide Arthrose aller Art**
- **Nervöse Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörung, Hyper-/ Hypotension**
- **Schlafstörung, Vegetative Dystonie**
- **Akupunktur für die Seele (Shen): Psychosomatische Beschwerden**
- **Übergewicht, Fastenkur: Entfettung und Entschlackung mit Ohrakupunktur**
- **Raucherentwöhnung mit Ohrakupunktur / Suchtprogramme, Intensive Betreuung 2 Wochen**
- **Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Sinusitis, Tonsillitis**
- **Allergien, Hautkrankheiten**
- **Frauenleiden, klimakterische Beschwerden, unregelmäßige Menses**
- **Geburtseinleitung mit Akupunktur, Schwangerschaftserbrechen**
- **Immunstärkung und vorbeugende Maßnahmen gegen Krankheiten**
- **Krebsnachsorge: Spritzkuren, Eigenblut-Therapie, Autovaccine-Therapie, Heilkräuterkunde und Homöopathie, Homöosiniatrie (Quaddelung in Akupunkturpunkte)**
- **Magen-/Darmerkrankungen, Pilz- und Bakterien-Therapien**
- **Blasen-/Nierenbeschwerden**
- **Halbseitige Lähmung (Hemiplegie) nach Apoplex, Fazialisparese**
- **Morbus Meniere, Gleichgewichtsstörung, Schwindelanfälle**
- **Meditation Tai Chi/Qi Gong/Yoga, Regelmäßige Übungsabende**

Meine Praxis:



Meine Bücher:

„Akupunktur für die Seele“
erschienen in der
Edition OASe
(2002)



„Gesünder leben mit TCM“
erschienen im
Hugendubel Verlag
(2004)

