



Wir begrüßen Sie herzlich zum zweiten Teil der Newsletter-Reihe, in der wir auf eine besondere Praxis der Achtsamkeit eingehen wollen: das Tagebuch.

Viele Menschen unterschätzen die Kraft der täglichen Achtsamkeits-Praxis. Doch einfache Übungen können Ihr Leben grundlegend verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern.

Darum wollen wir Ihnen heute einen Einblick in unser speziell entwickeltes Achtsamkeits-Tagebuch für Ihre tägliche Praxis geben. Viele Patienten in meiner TCM Praxis fragen mich, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Meine häufigste Antwort darauf ist, dass Sie sich in der Selbstfürsorge und Meditation üben können, um ihre Schmerzen und Beschwerden optimal in Ihrem Alltag zu begleiten.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditation eine positive Wirkung auf Ihr Schmerzempfinden hat. Wenn Sie eine Praxis der Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren, können Sie sich selbst und Ihr Leben aus einer anderen Perspektive heraus wahrnehmen und spüren.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Integrieren Sie regelmässige Herzmeditationen in Ihren Alltag.

Dazu wollen wir Ihnen hier eine Achtsamkeitsübung für Ihr Herz zeigen, damit Sie aktiv etwas für Ihre Herzgesundheit tun können. Die Methode nennt sich "HeartMath" und kann sich laut dem Herzforscher Dr. Rollin McCraty positiv auf ihren Herzrhythmus und Ihre Herzkohärenz auswirken.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut Statistik eines der häufigsten Todesursachen und korrelieren sehr stark mit unserer psychischen Verfassung. Darum hat die Wissenschaft ein neues medizinisches Fachgebiet namens "Psychokardiologie" entwickelt, die sich auf den Zusammenhang von der Psyche mit dem Herzen

spezialisiert hat. Dabei berichtet das Ärzteblatt von dem Herzen als den
"Projektionsort von psychischen Konflikten".*

Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei unserer regelmässigen Online-Meditation jeden
2ten Dienstagabend um 18:30 19:30 Uhr in unserer Praxis mitzumachen. Auf
folgendem Link erhalten Sie dazu mehr Informationen und können sich dazu einfach
anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

<https://tcmundnaturheilkunde.com/meditationskurse/regelmaessige-meditationskurse/>

Falls Sie mehr über die Psychokardiologie und die Möglichkeiten wissen wollen, um
Ihre Herzgesundheit zu fördern, melden Sie sich einfach direkt in unserer Praxis.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Herzliche Grüsse,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

**Quellen:*

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/209255/Psychokardiologie-Das-Herz-als-Projektionsort-psychischer-Ko>