



## Frauenleiden-Schwangerschaft/Wochenbett-Babymassage

### 1. Tag: Frauenleiden aus Sicht der Tibetischen Medizin

Welche Frau leidet nicht an Menstruationsproblemen, weissem Ausfluss, Zirkulationsstörungen in den Beinen, Blasenschwäche, Uterusmyome, Zysten, psychische Unstabilität etc. Vor allem in den Wechseljahren treten noch mehr Beschwerden auf und verstärken sich alte Leiden. In der Tibetischen Medizin wird sehr viel Gewicht auf die Vorbeugung von Problemen gelegt und so nicht nur die Krankheitssymptome betrachtet, sondern auch die Lebensweise, Ernährung und Psyche der Patientin. Viele bei uns typische Frauenleiden entstehen durch tägliches Fehlverhalten, das heisst falsche Ernährung, psychische Probleme und schlechte Gewohnheiten.

Dr. Lobsang Shrestha wird über seine Erfahrungen und sein Wissen der Behandlung von Frauenleiden sprechen und aufzeigen, wie in der Tibetischen Medizin Frauenleiden betrachtet und behandelt werden.

#### Thema des Kurses:

- Kurze Einführung in die Tibetische Medizin
- Krankheitsursachen wie: Ernährung, Lebensgewohnheiten, Psyche
- Spezielle Krankheiten und deren Symptome
- Methoden um Leiden vorzubeugen und zu behandeln
- Anweisungen zu Ernährung, Psychologie und Lebensweise

### 2. Tag: Schwangerschaft und Wochenbett

Dr. Lobsang Shrestha wird Schwangerschaft, Wochenbett und Kinderpflege aus Sicht der Tibetischen Medizin-Kultur erläutern. Zusätzlich wird er praktische Informationen zur Ernährung und Lebensweise für Mutter und Kind geben.

### 3. Tag: Baby und Kindermassage

In den meisten asiatischen Kulturen findet man eine alte Tradition der Baby und Kindermassage. So ist auch in der tibetischen Tradition die Babymassage sehr verbreitet und wird in allen Gesellschaftsschichten angewendet. Die Tibetische Medizin erklärt die Wichtigkeit der Massage während der Schwangerschaft und nach der Geburt für Mutter und Kind. Die Kinder werden bis zum ca. 5. Lebens-jahr regelmässig massiert

#### Wirkung der Baby und Kleinkindermassage:

- fördert das Wachstum und die Entwicklung
- stabilisiert die Psyche
- fördert den Schlaf
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert die Zirkulation und die Hautqualität

#### Praxis:

Dr. Lobsang und seine Frau, Pasang, werden die Baby/Kindermassage demonstrieren und alle werden zusammen an ihren Kindern üben.