

AN-MO AKTUELL



TCM-Informationen aus den AN-MO Kliniken

Wie Sie mit TCM schmerzfrei und fit durch den Winter kommen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sehen wir den Wandel der Jahreszeiten auch im Wandel vom Yang (Sommer) zum Yin (Winter). Das Yang steht für das Lebendige, für Wärme. Das Yin dagegen eher für Ruhe und Kühle. Viele Menschen leiden im Herbst und Winter vermehrt unter Rückenschmerzen, Rheuma oder Atemwegserkrankungen. TCM kann dazu beitragen, dass Sie in dieser Zeit im wahrsten Sinne des Wortes «gut über die Runden kommen». Hier ein paar Tipps:

Ernährung

Stärken Sie in dieser Jahreszeit ganz bewusst das Yang, indem Sie mehr warme Mahlzeiten zu sich nehmen, zu viel Rohkost vermeiden und anstelle von Salat eher eine wärmende Suppe wählen. Trinken Sie täglich einen Pu-Erh-Tee (erhältlich am Empfang in Härkingen und Grosshöchstetten) oder einen Tee mit frischem Ingwer. Dieser stärkt das Immunsystem und belebt den Geist.



AN-MO Therapie

In der kalten Jahreszeit treten Gelenkschmerzen/ Arthrose/Arthritis häufiger auf, weil im Winter mehr Kälte, Wind und Feuchtigkeit in den Körper eindringen. Mit Hilfe der AN-MO Körpertherapie wird diese Kälte ausgeleitet, der Körper wird erwärmt und Verspannungen werden gelöst, damit das Qi, die Lebenskraft, wieder ungehindert fließen kann.



Akupunktur

Auch die Akupunktur kann dazu beitragen, dass die Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit entscheidend gestärkt werden. Mit feinen Nadeln stimulieren unsere Akupunktur-Spezialisten an bestimmten Stellen des Körpers ausgewählte Meridianpunkte, welche das Immunsystem stärken, die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen. Probieren Sie es aus!



Gratis Bao-Jian
Kopfmassage
Gutschein auf der
Rückseite!

Begegnungen

Die blinden, hochqualifizierten AN-MO Spezialisten aus China sind seit mehr als zwanzig Jahren unser «Markenzeichen». Wer uns in Härkingen oder Grosshöchstetten besucht, wird ihnen auf Schritt und Tritt begegnen und den Austausch zwischen den Kulturen bald als Selbstverständlichkeit erleben. Im Alltag setzen wir viel daran, dass sich unsere blinden oder sehbehinderten Mitarbeiter fernab ihrer Heimat wohlfühlen und dabei auch ein Stück Schweiz mitbekommen. In dieser Zeitung erfahren Sie mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und hoffe, dass wir Sie mit unseren Tipps für die kalte Jahreszeit ein wenig aufwärmen können. Falls Sie sich einfach einmal etwas Gutes gönnen wollen, lösen Sie den Gutschein auf der Rückseite ein und geniessen eine kostenlose Bao-Jian Kopfmassage. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüsse
Wang Pei
Gründerin und
Geschäftsführerin



Unsere blinden Spezialisten sind geschulte Fachleute

In China leben rund 12 Millionen blinde oder sehbehinderte Menschen. Auch im bevölkerungsreichsten Land der Welt haben viele von ihnen grosse Mühe mit ihrem Leben und leiden oft unter starkem psychischem Druck. Vor Jahrzehnten hat sich die Chinesische Regierung zum Ziel gesetzt, das Ausbildungsniveau – und somit auch die Grundlage für die Integration – für diese Menschen entscheidend zu verbessern. So entstand ein Ausbildungssystem, welches interessierten Blinden ermöglicht, eine umfassende Ausbildung zum Spezialisten für medizinische AN-MO Körpertherapie oder für Bao-Jian AN-MO zu absolvieren.

Heute werden in China mehr als 50 AN-MO Fachschulen betrieben und fünf Fachhochschulen sowie zwei Universitäten bieten eine umfassende Ausbildung an. – Mehr als 100'000 Spezialisten für medizinische AN-MO Körpertherapie arbeiten in rund 1500 medizinischen Institutionen über das ganze Land verteilt. Die zuständigen staatlichen Behörden setzen alles daran, das Niveau dieser Fachausbildung für blinde Spezialisten ständig weiterzuentwickeln. Das chinesische Ministerium für Arbeit und soziale Absicherung hat für die blinden Therapeuten hohe nationale Berufsstandards definiert und verschiedene Hochschulen für Chinesische Medizin nehmen blinde Studenten für das Masterstudium in AN-MO auf.

Es ist nicht selbstverständlich, dass es immer wieder gelingt, für die beiden AN-MO Zentren in Härkingen und Grosshöchstetten ausgewiesene AN-MO Spezialisten aus China für einen Einsatz hier in der Schweiz zu gewinnen. – Ein Glücksfall, aber gleichzeitig auch auf das grosse Engagement von Firmengründerin Wang Pei zurückzuführen. Sie kennt die TCM-Szene in China bestens und ein wichtiges Ziel ihrer regelmässigen China-Reisen ist die Rekrutierung von blinden AN-MO Fachkräften, die sich gut in das bestehende Team einfügen.



TCM im Alltag • Klopfen Sie Beschwerden einfach weg



Eine spezielle Klopfübung stärkt das Immunsystem und vitalisiert die Körperenergie. Einmal täglich vor dem Schlafengehen ausgeübt, kann sie bei verschiedenen Beschwerden Wunder wirken. Probieren Sie es einfach aus, es kostet Sie einzig ein paar Minuten Zeit.

Der Übungsbeschrieb: Nehmen Sie eine sitzende Haltung ein, entweder auf einem Stuhl oder im Schneider- oder Lotussitz auf dem Boden. Die Sitzhaltung sollte aufrecht und angenehm sein. Schliessen Sie die Augen und entspannen Sie Ihren Körper. Nach einer Weile öffnen Sie die Augen und legen den rechten Fuss auf das linke Knie. Halten Sie mit der rechten Hand das rechte obere Sprunggelenk. Dann klopfen Sie mit der linken Handfläche auf den Yongquan Punkt auf der oberen Fusssohle (bei Frauen ist es umgekehrt, nämlich zuerst den linken Fuss mit der rechten Handfläche klopfen). Die Schläge sollen gleichmässig und mittelstark sein, wie wenn Sie in die Hände klatschen würden. Führen Sie rund 20 Schläge aus. Dann wechseln Sie Ihre Stellung und führen die gleiche Übung am anderen Fuss aus. Die Illustration zeigt Ihnen die genauen Kontaktstellen an Händen und Füssen.

Familiäre Betreuung

Die blinden Spezialisten aus China bleiben in der Regel für zwei Jahre in der Schweiz. In dieser Zeit werden sie von engagierten Mitarbeiterinnen aus den AN-MO Zentren Härkingen und Grosshöchstetten intensiv betreut und begleitet. Der Betreuungsaufwand ist aufgrund von Sehbehinderung und Sprachbarriere anspruchsvoll und braucht auch manchmal etwas Geduld. Hier ein kleiner Einblick in das «Schweizer Leben» der Mitarbeitenden aus China.



Sprache

Die Spezialisten aus China verstehen in der Regel kein Deutsch, wenn sie bei uns ankommen. Geschäftsleiterin Wang Pei und ihre Tochter Lili Bläsi, beide perfekt «Bilingue», kümmern sich persönlich darum, dass sich die Mitarbeiter aus China trotz Sehbehinderung und Sprachbarriere hier rasch zuhause fühlen.

Essen

Ohne chinesisches Essen geht gar nichts. An beiden Zentren sind Köchinnen aus China angestellt, welche die Spezialisten aus China jede Woche mit einem neuen Menüplan bekochen. Diese Mitarbeiterinnen kaufen auch ein, besorgen die Wäsche und reinigen die Wohnungen.



Wohnen

In Härkingen und Grosshöchstetten wohnen die blinden Spezialisten jeweils in einer WG. Jeder hat sein eigenes Zimmer und es gibt einen grossen Aufenthaltsraum, wo sie nach Feierabend oft Karaoke singen, Karten spielen, Geburtstag feiern oder einfach einmal ein Fest steigen lassen.

Traditionen

Chinesische Traditionen werden natürlich auch in der Schweiz gepflegt. So wird das Chinesische Neue Jahr (Frühlingsfest) jeweils gebührend gefeiert, mit einem Gala-Menü und im grossen familiären Rahmen, so wie es in China üblich ist.

Freizeit

Die Mitarbeiter aus China sind sehr reiselustig und entdeckungsfreudig. Wang Pei und ihr Team sorgen dafür, dass sie die Schweiz und das angrenzende Ausland von möglichst vielen Seiten kennenlernen. So werden an Wochenenden immer wieder Ausflüge organisiert, zum Beispiel eine Schifffahrt, eine Bergwanderung oder Shopping in einer grossen Schweizer Stadt. An Ostern findet jeweils eine grosse Auslandsreise statt, zusammen mit dem Betreuungsteam sind dann in den drei eigenen Firmenbussen mehr als 20 Personen unterwegs. Reiseziele in den letzten Jahren waren Paris, Rom, Mailand, Venedig, Florenz, München, Stuttgart, Südfrankreich und Holland.





Offene Türen 2019

Reservieren Sie sich diese Daten schon jetzt!

In Härkingen und Grosshöchstetten hat der «Tag der offenen Türen» bereits eine lange Tradition. Die Besucherinnen und Besucher erleben die Arbeit der «Ärzte mit den heilenden Händen» direkt vor Ort und können AN-MO mit Probetherapien, Rücken-Check und TCM-Beratung kennenlernen. Es werden Chinesischer Tee und Snacks serviert. Hier die Daten im Frühjahr 2019:

Offene TCM-Türen Grosshöchstetten:

17. März 2019, 10 bis 15 Uhr

Offene TCM-Türen Härkingen:

24. März 2019, 10 bis 16 Uhr



Standort Härkingen

Zentrum für Chinesische Medizin Härkingen
Altgraben 29, CH-4624 Härkingen
Tel. +41 (0)62 398 17 27
Fax +41 (0)62 398 57 29
www.an-mo.ch, mail@an-mo.ch



Standort Grosshöchstetten

AN-MO Klinik Grosshöchstetten
Neuhausweg 6, CH-3506 Grosshöchstetten
Tel. +41 (0)31 712 22 22
Fax +41 (0)31 712 22 11
www.an-mo.ch, mail@an-mo.ch

Gutschein Nr. 1

Gratis 1/4 Stunde Bao-Jian Kopfmassage

Die Bao-Jian Kopfmassage ist Verwöhnfaktor pur und kann auch mit einer medizinischen AN-MO Therapie oder Akupunktur kombiniert werden. Melden Sie sich einfach beim Sekretariat in Härkingen oder Grosshöchstetten für einen Termin.

Pro Kundin/Kunde kann ein Gutschein eingelöst werden.
Er ist übertragbar und gültig bis 30. Juni 2019.



Gutschein Nr. 2

Empfehlen Sie uns weiter!

Das «Marketing» der beiden AN-MO Kliniken besteht in erster Linie aus persönlichen Empfehlungen zufriedener Kundinnen und Kunden. Mit diesem Gutschein profitieren Erstkunden von einer Preisreduktion von Fr. 10.–. Empfehlen Sie uns und machen Sie jemandem eine Freude!

Empfohlen von:

Eingelöst von:

Beim Erstbesuch auf Empfehlung erhalten Sie eine einmalige Preisreduktion von Fr. 10.– auf dem Angebot Medizinische AN-MO Körpertherapie und Akupunktur in Härkingen und Grosshöchstetten.