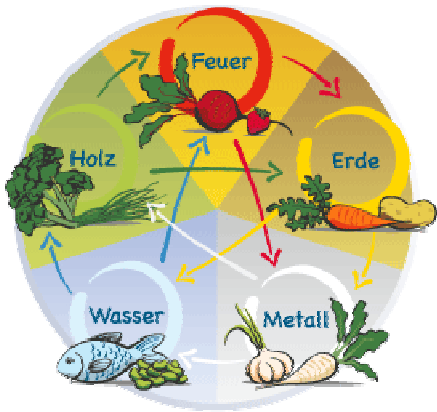


„Elemente, Jahreszeiten & Co“ Alles zu seiner Zeit!

Die 5 Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin im Jahreszyklus



Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Charakter und ihre spezifische Wirkung auf unseren Körper, Geist und die seelische Verfassung. Aus chinesischer Sicht sind die Jahreszeiten den Elementen Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde zugeordnet.

Wie kann ich das jeweilige Element stärken und in den Alltag integrieren?

Im Herbst: Der Rhythmus im Geben und Nehmen

Der Herbst ist dem Element Metall und den Organsystemen von Lunge und Dickdarm zugeordnet. Die Lunge verbindet über die Atmung das Innen mit dem Außen, der Atem ist ein ständiger Rhythmus des Aufnehmens und Loslassens. Das Element Metall ist auch für unsere Abwehrenergie - das „Wei Qi“ - zuständig. Wie können wir unser Immunsystem stärken, um gut in den Winter zu kommen?

Mit Qi Gong-Übungen, Akupressur und Ernährungstipps werden wir das Element Metall verstehen und schätzen lernen.

Wann?

jeweils montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

14. Oktober 2019 und 11. November 2019

Ort

Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen

Moderatorin

Ursula Sgoff, Heilpraktikerin & TCM-Therapeutin

Kostenbeitrag pro Abend: 18 Euro.

Anmeldung

Bitte per E-Mail unter info@sgoffnaturheilpraxis.de
oder telefonisch unter 069 96374768