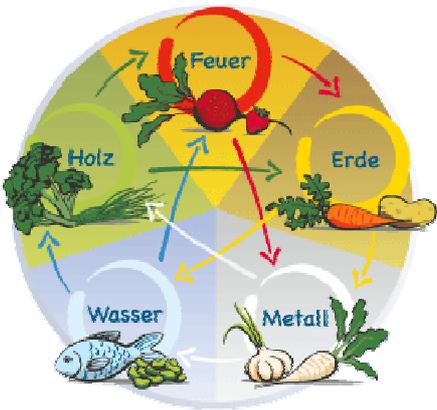


# „Elemente, Jahreszeiten & Co“ Alles zu seiner Zeit!

## 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?

### Alles zu seiner Zeit: Der Sommer!

Der Sommer steht für Hülle und Fülle. Die Kräfte des Yang sind auf dem Höhepunkt - lebendig, aktiv und kraftvoll. Er wird dem Element Feuer zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind das Herz, Dünndarm, Perikard und Dreifach-Erwärmer.

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

---

### Wann?

jeweils montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr  
13. Mai 2019 und 24. Juni 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](mailto:info@sgoffnaturheilpraxis.de)  
oder telefonisch 069 96374768 an.

Bild: <http://www.gesundheitspraxis-hilden.de/elemente>