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

Die 5 Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin im Jahreszyklus

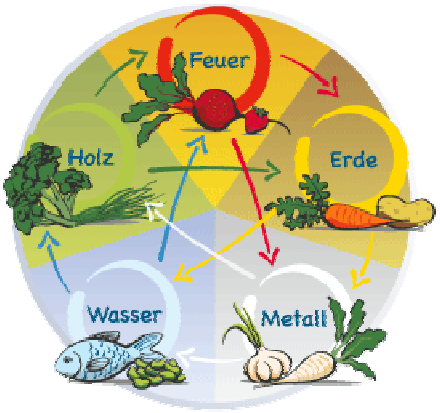

Bild:
http://www.gesundheitspraxis-hilden.de/elemente

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?

Wir werden mit Kräutern, Ernährung und Bewegung die verschiedenen Elemente verstehen und schätzen lernen.

Wir beginnen mit dem **Herbst.**

Der Herbst ist eine Zeit der Klarheit und des Loslassens. Er wird dem Element Metall zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind die Lunge und der Dickdarm.

Weiter geht‘s zum **Winter**.

Der Winter ist die Zeit der inneren Einkehr und Regeneration. Er wird dem Element Wasser zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind die Niere und die Blase.

Es folgt das **Frühjahr.**

Das Frühjahr ist die Zeit für Neuanfang und kräftiges Wachstum. Es wird dem Element Holz zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind die Leber und die Gallenblase.

Wir wenden uns dem **Sommer** zu.

Der Sommer steht für Fülle und Überfluss. Er wird dem Element Feuer zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind das Herz und der Dünndarm.

Den Zyklus der Jahreszeiten schließt der **Spätsommer** ab.

Er steht für Ernte, Verarbeitung und Ernährung. Er wird dem Element Erde zugeordnet. Die zu stärkenden Organsysteme sind die Milz und der Magen.

Wann?

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

Der Herbst:	2 Abende
Der Winter:	2 Abende
Das Frühjahr:	2 Abende
Der Sommer:	2 Abende
Der Spätsommer:	2 Abende

Ort

Gutzkowstraße 35 in Frankfurt Sachsenhausen

Moderation

Ursula Sgoff, Heilpraktikerin & TCM-Therapeutin

Kostenbeitrag pro Abend: 18 Euro.

Anmeldung:

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