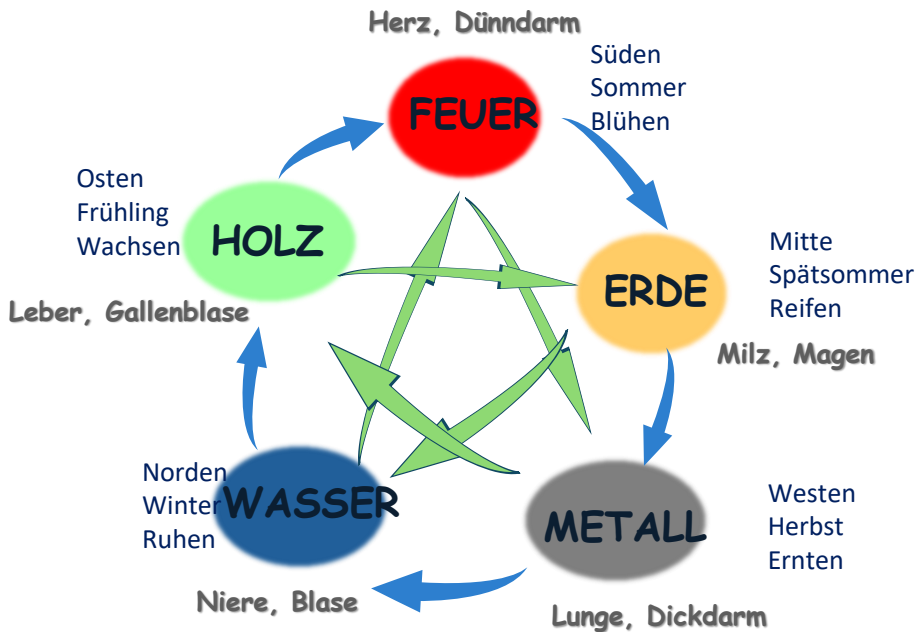


Neuer Kurs: „Leben in und mit den Wandlungsphasen“



- Wandlungsphase HOLZ
- Wandlungsphase FEUER
- Wandlungsphase ERDE
- Wandlungsphase METALL
- Wandlungsphase WASSER
- Sonderthemen in den Wandlungsphasen:
 - ❖ Immunsystem
 - ❖ Bewegungsapparat
 - ❖ Psyche

Je Thema ein Kurs, 8 Mal 75 Minuten

Inhalte:

- Die Wandlungsphasen im Makrokosmos (Natur, Jahreszeit, Tageszeit, Rhythmus)
- Verständnis über Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten (auch mit Tipps zur Homöopathie und westlichen Heilpflanzen)
- Qi Gong-Übungen zur Unterstützung des jeweiligen Themas
- Tuina-Akupressur zur Selbstbehandlung jedes Bereiches / jedes Organs
- Atemübungen und Meditation
- Gesunde Ernährung

1. Kurs: Element **HOLZ** vom 21.4. – 9.6.2026

alles über:

- den Frühling in der Natur
- die Energie im Frühling in uns
- zugeordnete Organe, Meridiane, Körperstrukturen, Emotionen, ...