Ich lade dich ein zu meiner ersten Workshopreihe ein - THEMA: Yoga meets TCM - mit den Wandlungsphasen durchs Jahr

„Die Natur beeilt sich nicht, und doch wird alles erreicht.“ [Laozi]

15. OKT 18:30-20:30
Yoga meets TCM – Die Wandlungsphase METALL

Das Metall steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Zeit des Herbstes, des Überganges von der hellen in die dunkle Jahreszeit, für die Organe Lunge (Atmung, Erkältung, Ja – zum Leben und zu deiner Energie) und Dickdarm (Loslassen, Auslassen, Entlasten, Haut, Die Kraft des NEIN) und sie beherbergt die große Ruhe vor dem Winter und möchte auch nahrungstechnisch lieber Warmes und gut Gekochtes im Körper spüren.

Tauch mit mir für 2 Stunden – inkl. kleinem Skriptum – in die Faszination dieser Wandlungsphase ein und staune, welches Wissen du bereits in dir trägst und mit nach Hause nimmst.

Kurzbeschreibung

Dieser Workshop gehört in jede Hausapotheke. Wir lernen die Wandlungsphase des Metalls, also den Übergang in den Herbst, des Säfte sammeln und die Zeit der ersten Erkältung mit neuen Aspekten kennen: **Meridian-Dehnungen, Selbsthilfe-Punkte, Wissen, um die Kraft dieser Jahreszeit und die dazu passende Nahrung. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein kleines Skriptum. Termine sind einzeln buchbar. EA: 45€**



10. DEZ 18:30-20:30
Yoga meets TCM – Die Wandlungsphase WASSER

Das Wasserelement beherbergt die Fähigkeit, Vertrauen in sich zu spüren, seinen Wurzeln zu vertrauen und wahrhaftig in die Ruhe zu gehen. Die Organe Niere und Blase freuen sich über Themen wie „Ressourcen“, Einkehren und zeigen sich sehr gern in der Gesundheit deines Rückens und der Beschaffenheit deiner Wirbelsäule. Auch die Nahrung des Winters ist in der TCM besonderer Bedeutung – genauso wie Öle, Kräuter und Körperanwendungen.

Kurzbeschreibung

Dieser Workshop gehört in jede Hausapotheke. Wir lernen die Wandlungsphase des Wassers, der stillsten Zeit im Jahr und der Phase, wo sich alles wieder in den Wurzeln sammeln darf. Lern die Zeit der Dunkelheit mit neuen Aspekten kennen: **unterstützende Meridian-Dehnungen, Selbsthilfe-Punkte, Wissen, um die Kraft dieser Jahreszeit und die dazu passende Nahrung. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein kleines Skriptum. Termine sind einzeln buchbar. EA: 45€**