



Gesund durch das Jahr mit TCM Tradition

Elemente + Übergangszeiten + QiGong + Meditation

Im Fluss der Zeit leben: Gesundheitsorientiertes Jahr mit 2 Terminen pro Jahreszeit

Die Module dauern jeweils 3 Stunden und finden immer montags von 18:30 – 21:30 h statt. Alle Einheiten beinhalten einen aktiven Teil (QiGong / Bewegung), einen Lernteil und einen Teil für persönliche Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema.

Kursinhalte:

Termin 1 Element	Die Elemente im Laufe der Jahreszeiten kennen lernen, Organe und Organzeituhr, Ernährungsempfehlung nach TCM Kriterien, Organ-relevante QiGong- bzw. Gesundheitsübungen, Meditation, Besprechung persönlicher Erkenntnisse
Termin 2 Übergang	Übergangszeiten gestalten, Meditation (Ba He Fa oder andere), Besprechung der organspezifischen Emotionen, passende Weisheitsfragen, Akupressur, Philosophie

15.10.2018	Element Metall	(16.08. – 27.10.)
22.10.2018	Übergangszeit	(28.10. – 15.11)
12.11.2018	Element Wasser	(16.11. – 26.01.)
21.01.2019	Übergangszeit	(27.01. – 12.02.)
11.02.2019	Element Holz	(13.02. – 26.04.)
29.04.2019	Übergangszeit	(27.04. – 16.05.)
20.05.2019	Element Feuer	(17.05. – 27.07.)
22.07.2019	Übergangszeit	(28.07. – 15.08.)

Kosten & Zahlungsmodalitäten:

€ 60,-- pro Modul bei Einzelbuchung

€ 320,-- bei Buchung aller Module als Blockbuchung (8 Einheiten à € 40,--) und Bezahlung der Restsumme von € 280,-- nach dem 1. Seminar (Teilzahlung auf Anfrage möglich).

Die Kurse finden in 2560 Berndorf-St.Veit statt.

Kleine Pausenverpflegung und Unterlagen sind inkludiert.