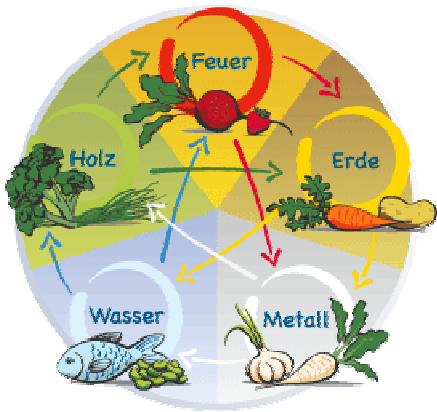


# „Elemente, Jahreszeiten & Co“ Alles zu seiner Zeit!

## 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 Winter

Der Winter ist dem Element Wasser und den Organsystemen von Niere und Blase zugeordnet. Die Nieren sind der Speicher unserer Lebensenergie, Qi und die Säfte ziehen sich in das Innere zurück. Es ist die Zeit der inneren Einkehr, der Meditation, der Weisheit, des sich Gutes tun, der Regeneration und des Rückzuges. Die Energie wird gesammelt, gespeichert und konzentriert.

Schwerpunkte der Abende sind Ernährung und Bewegung:

- Gewürze und Kräuter, die zum Element Wasser passen
- Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Shiatsu
- Tuina und Akupressur

---

#### Wann?

jeweils montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr  
13. November 2017 und 15. Januar 2018

#### 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 unter 069 96374768