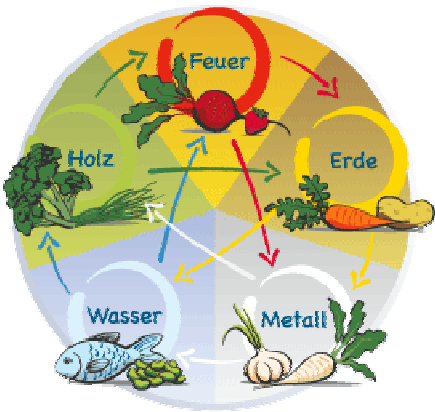


# „Elemente, Jahreszeiten & Co“ Alles zu seiner Zeit!

## 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: Das Frühjahr !

Das Frühjahr ist die Zeit für den Neuanfang. Es wird dem Element Holz zugeordnet. Die Dynamik des Holzes zeigt sich in Spontaneität, freier Entfaltung, Phantasie und Kreativität. Sie ist durch Lebendigkeit und kräftiges Wachstum charakterisiert. Die zu stärkenden Organsysteme sind die Leber und die Gallenblase.

Mit Qi Gong-Übungen, Akupressur und Ernährung werden wir das Element Holz verstehen und schätzen lernen.

---

### Wann?

jeweils montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr  
25. Februar 2019 und 8. April 2019

### 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 069 96374768 an.

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