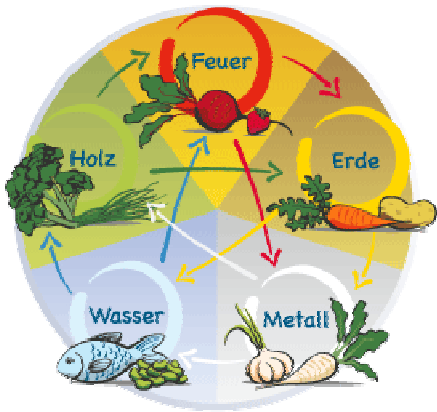


# „Elemente, Jahreszeiten & Co“ Alles zu seiner Zeit!

## 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 Herbst - Rhythmus

Der Herbst ist dem Element Metall und den Organsystemen von Lunge und Dickdarm zugeordnet. Die Lunge verbindet über die Atmung das Innen mit dem Außen, der Atem ist ein ständiger Rhythmus des Aufnehmens und Loslassens. Das Element Metall ist auch für unsere Abwehrenenergie - das „Wei Qi“ - zuständig. Wie können wir unser Immunsystem stärken, um gut in den Winter zu kommen?

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

---

#### Wann?

jeweils montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr  
14. Oktober 2019 und 11. November 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 unter 069 96374768