



"Aktiv und Gesund älter werden" nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin

Körperliche Gesundheit fördern, den Geist stärken und die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entdecken

**Dieses Seminar bietet Ihnen Information, Inspiration und praktische Tipps, die Ihnen
dabei helfen, Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und Ihr volles
Potenzial auszuschöpfen.**

DAS ERDE ELEMENT mit dem Funktionskreis MILZ & MAGEN

Durch Stress, ungesunde Ernährung aber auch durch zu viel Sorgen machen und übermäßiges Grübeln sind unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist sehr stark belastet. Wenn wir also ständig nachdenken und grübeln, ist das wie „nicht verdauen Können“ im Hirn, sprich die gesamte Energie des Verdauungsapparates wird auf eine geistige Ebene gezogen, sodass es im Bauch dann fehlt. Unsere Mitte wird dadurch geschwächt.

Folgende Beschwerden sind meistens ein Zeichen eines Milz-Qi Mangels:

- Chronische Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung, Blähungen)
- Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
- Übergewicht
- Chronische Gastritis, Reflux und Sodbrennen

Dieses Seminar eignet sich hervorragend, wenn du an diversen Verdauungs- oder Stoffwechselproblem leidest.



"Aktiv und Gesund älter werden" nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin

DAS ERDE ELEMENT "VERDAUUNG & STOFFWECHSEL REGULIEREN"

Entdecken Sie die Jahrtausende alte Weisheit der TCM

SEMINARINHALTE:

- Einführung in die TCM und ihre Sichtweise: die Grundlagen der TCM-Philosophie und die Bedeutung des energetischen Gleichgewichts
- Das Konzept des Erde Elementes mit den dazugehörigen Organen Milz und Magen
- Die Physiologie, Pathologie und Psychologie des Erde Elementes
- Praktische Übungen aus Ba He Fa* Qigong und Taiji (nach Dr. Christopher Po Minar) zur Regulierung und Stärkung der Verdauungsfunktion
- Die Meridiane und die Anwendung von Akupressur als Selbsthilfetechnik
- Gesundheitstipps für das Erde Element

IHR NUTZEN:

- Regulierung von Milz und Magen
- Regulation des Verdauungs- und Stoffwechselsystems
- Stärkung des Bindegewebes und der Muskulatur
- Blockade lösen, die durch Grübeln und Sorgen entsteht
- Denk- und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Abbau von Stress und Druck

Datum: 2. - 4. August 2024
Kosten: ab € 664,- pro Person
inkl. Nächtigung, Verpflegung, Videomaterial + Skripten
im Bio-Natur-Resort Retter
8225 Pöllauberg 88, Steiermark