



## "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 FEUER ELEMENT mit dem Funktionskreis HERZ & DÜNNDARM**

Der moderne Mensch lebt leider zu oft mit verschlossenem Herzen. Deswegen ist er ständig voller Ärger, Angst und Bedauern. Der Sinn und die Freude an den Dingen, die er macht, sind ihm verloren gegangen. Was aber noch viel schlimmer ist – er gibt den äußeren Umständen die Schuld an der Lustlosigkeit, und er glaubt, dass es nicht in seinem Ermessen liegt, all das zu ändern. Jeder von uns kennt wahrscheinlich solche Momente. Das muss aber nicht sein.

Wenn wir nämlich wissen, wie wir selbst, unabhängig von den äußeren Lebensumständen, unser Herz öffnen (und das geht mit den richtigen Techniken in ein paar Sekunden):

- leben wir in innerem Frieden, völlig unabhängig davon, wie unser Leben gerade ist,
- müssen wir nicht immer im Widerstand leben und uns über alles und jeden ärgern,
- erleben wir jeden Tag als ein Geschenk des Himmels und sind dankbar dafür,
- ist unser Leben von Liebe und Freude geprägt,
- macht unser Leben Sinn und absolut gar nichts kann uns aus der Fassung bringen.

Unser Herz hat eine große Heilkraft. Und wie wir diese ungeheure Lebenskraft wieder entfachen können, erfährst du in folgendem Seminar:



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

### **DAS FEUER ELEMENT "GLÜCK & ZUFRIEDENHEIT WECKEN"**

#### **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 Feuer Elementes mit den dazugehörigen Organen Herz und Dünndarm
- Die Physiologie, Pathologie und Psychologie des Feuer Elementes
- Praktische Übungen aus Ba He Fa\* Qigong und Taiji (nach Dr. Christopher Po Minar) zur Regulierung und Stärkung der Herzfunktion
- Die Meridiane und die Anwendung von Akupressur als Selbsthilfetechnik
- Gesundheitstipps für das Feuer Element

##### IHR NUTZEN:

- Regulierung von Herz und Dünndarm
- Regulation des Herz- und Kreislaufsystems
- Unterstützung des Stoffwechsels
- Lösung von Ruhelosigkeit und Schlafstörungen
- Förderung von Geistesruhe und Lebensfreude
- Abbau von Stress und Druck

**Datum: 5. - 7. Juli 2024**  
**Kosten: ab € 664,- pro Person**  
**inkl. Nächtigung, Verpflegung, Videomaterial + Skripten**  
**im Bio-Natur-Resort Retter**  
**8225 Pöllauberg 88, Steiermark**