



"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 METALL ELEMENT mit dem Funktionskreis LUNGE & DICKDARM

Haben Sie gewusst, dass die Fähigkeit uns abzugrenzen ganz maßgeblich mit der Kraft unseres Immunsystems zu tun hat? Das Qi der Lunge ist nämlich für unsere Abwehrkraft und für unsere Abgrenzungsfähigkeit zuständig.

"Wer nach allen Seiten offen ist, ist nicht ganz dicht."

Ein wahres Sprichwort. Wenn Sie oft an Erkältungen leiden und verkühlt sind, unter Asthma leiden oder einfach nur müde sind und nicht in die Gänge kommen, dann empfiehlt es sich, das Qi der Lungen zu stärken. Auch Trauer und Mangel an Lebensfreude schwächen die Lungenenergie.

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

- kraftloses Husten und Hüsteln
- Infektanfälligkeit im Bereich der Atemwege
- Kurzatmigkeit
- schwache und leise Stimme
- Müdigkeit und schnelles Schwitzen schon bei leichter Anstrengung

Dieses Seminar eignet sich hervorragend, zur Stärkung der Lunge und somit zur Abwehrkraft des Immunsystems.



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

DAS METALL ELEMENT "IMMUNSYSTEM & ABWEHRKRAFT STÄRKEN"

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

IHR NUTZEN:

- Regulierung von Lunge und Dickdarm
- Regulation des Atmungs- und Verdauungssystem
- Stärkung von Abgrenzungsfähigkeit und Abwehrkraft
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Stress und Druck

Datum: 4. - 6. Oktober 2024
Kosten: ab € 664,- pro Person
inkl. Nächtigung, Verpflegung, Videomaterial + Skripten
im Bio-Natur-Resort Retter
8225 Pöllauberg 88, Steiermark