

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

05.06.2024 -20.11.2025

11 UE

TCM Grundlagen

Präsenz



Workshop 2: Sommer € 30,00

Workshop 3: Herbst € 30,00

Workshop 4: Winter € 30,00

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich. [Mitglieder des Vereins WSTCM](#) erhalten 10% Rabatt auf Bildungsangebote.

**Leitung** Baustädter, Verena

HongLi Li

Hongying Li

Julia Rakus

Krassnig, Katharina

Die Begleitung der Jahreszeiten und Wechsel mit den vielfältigen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Inhalt dieser Abendveranstaltungen, die jeweils im Frühling, Sommer, Herbst und Winter stattfinden. Wir freuen uns, Ihnen gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern [FEELGOODMEDICINE](#) und HONGAI Institut die vielfältigen Möglichkeiten vorzustellen, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebensfreude im Einklang mit den Jahreszeiten stärken und bewahren können.

**Programm:**

---

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

- Kurzvorträge über Philosophie der Wandlungsphasen, Charakteristika der Jahreszeiten & der zugehörigen Elemente
- Chinesische & Westliche Kräuter, Ernährungstipps, Verkostungen
- Übungen aus Qi Gong und Tai Qi

**Hinweis:** die Abende können einzeln gebucht werden!

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

### 1. Workshop 1: Frühling & das Element Holz

KN 1139

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

### 2. Workshop 2: Sommer & das Element Feuer

Lerntyp	UE	KN 1141
Präsenz	3.5	

#### 2.1. Sommer & das Element Feuer

Wir erkunden gemeinsam die spezielle Energie des Sommers und des Elements Feuer und hören, wie man mit Kräutern, Ernährung, Qi Gong und Tai Qi das Element Feuer unterstützen und harmonisieren kann.

Wir verkosten verschiedene Speisen, Früchte, Kräuter, Tees & eine Kraftsuppe, die alle dem Element Feuerzugeordnet sind.

#### Verfügbare Termine

3.5 UE	Präsenz / Sommer und Element Feuer	5. Juni 2024, 18:00 - 20:30 <a href="#">Maitreya Buddha</a> <a href="#">Forschungsverein</a>
--------	------------------------------------	--

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

### 3. Workshop 3: Herbst & das Element Metall

Lerntyp	UE	KN 1147
Präsenz	3.5	

#### 3.1. Herbst & das Element Metall

Metall steht sehr für wichtige Entscheidungen in unserem Leben. „Was tut uns gut und was schadet uns?“ Die Lunge und der Dickdarm, die Trauer aber auch die Abwehr schadenbringender Einflüsse gehört zum Element Metall. Wir erkunden gemeinsam diese spezielle Energie des Herbstes und des Elementes Metall.

Mit Kräutern, spezieller Ernährung, Tai Qi und Qi Gong Übungen lernen wir das für uns so wichtige Element Metall näher kennen und können seine Werte und Funktionen unterstützen

Wir verkosten verschiedene Speisen, Früchte, Kräuter, Tees & eine Kraftsuppe, die alle dem Element Metall zugeordnet sind. Die Farbe des Elementes Metall ist weiß, das heißt auch unsere Speisen werden das wieder spiegeln.

#### Verfügbare Termine

3.5 UE	Präsenz / Herbst & das Element Metall	18. Sep 2024, 18:00 - 20:30 <a href="#">Maitreya Buddha</a> <a href="#">Forschungsverein</a>
--------	---------------------------------------	--

## Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

### 4. Workshop 4: Winter & das Element Wasser

Lerntyp	UE	KN 1148
Präsenz	3.5	

#### 4.1. Winter & das Element Wasser

Das Element Wasser gehört zu Nieren und Blase. Es schützt uns als Schnee und Eis vor Kälte und bewahrt dadurch Keimendes, das in der Erde wartet. Die Emotion ist Angst, Angst kann uns lähmen aber auch schützen. Wir erkunden gemeinsam diese spezielle Energie des Winters und des Elementes Wasser. Mit Kräutern, spezieller Ernährung, Tai Qi und Qi Gong Übungen lernen wir das für uns so wichtige Element näher kennen und können seine Werte und Funktionen unterstützen

Wir verkosten verschiedene Speisen, Früchte, Kräuter, Tees & eine Kraftsuppe, die alle dem Element Wasser zugeordnet sind. Die Farbe des Elementes Wasser ist schwarz, auch unsere Speisen werden entsprechend ausgewählt.

#### Verfügbare Termine

3.5 UE	Präsenz / Winter & das Element Wasser	20. Nov. 2024, 18:00 - 20:30 <a href="#">Maitreya Buddha</a> <a href="#">Forschungsverein</a>
--------	---------------------------------------	---