# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

20.11.2024
11 UE
TCM Grundlagen
Präsenz

| | |
|---|---|
| Workshop 4: Winter | € 30,00 |

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.

**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:**

- Kurzvorträge über Philosophie der Wandlungsphasen, Charakteristika der Jahreszeiten & der zugehörigen Elemente

WSTCM GmbH

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

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

# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

- Chinesische & Westliche Kräuter, Ernährungstipps, Verkostungen
- Übungen aus Qi Gong und Tai Qi

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

WSTCM GmbH

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

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

# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

## Workshop 1: Frühling & das Element Holz

KN 1139

WSTCM GmbH

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

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

# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

## Workshop 2: Sommer & das Element Feuer

| Lerntyp | UE |
|---|---|
| Präsenz | 3.5 |

KN 1141

## 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.

| Anzahl | Lerntyp | Verfügbare Termine |
|---|---|---|
| **3.5 UE** | **Präsenz** / Sommer und Element Feuer | 5. Juni 2024, 18:00 - 20:30<br>Maitreya Buddha Forschungsverein |

WSTCM GmbH

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

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

# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

## Workshop 3: Herbst & das Element Metall

| Lerntyp | UE |
|---|---|
| Präsenz | 3.5 |

KN 1147

## 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.

| Anzahl | Lerntyp | Verfügbare Termine |
|---|---|---|
| **3.5 UE** | **Präsenz** / Herbst & das Element Metall | 18. Sep 2024, 18:00 - 20:30<br>Baustädter, Verena<br>HongLi Li<br>Hongying Li<br>Julia Rakus<br>Maitreya Buddha<br>Forschungsverein |

WSTCM GmbH

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

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

# Gesundheit & Stärke im Wandel der Jahreszeiten

## Workshop 4: Winter & das Element Wasser

| Lerntyp | UE |
|---|---|
| Präsenz | 3.5 |

KN 1148

## 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.

| Anzahl | Lerntyp | Verfügbare Termine |
|---|---|---|
| **3.5 UE** | **Präsenz** / Winter & das Element Wasser | 20. Nov. 2024, 18:00 - 20:30<br>Maitreya Buddha Forschungsverein |

WSTCM GmbH

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

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