



ERNÄHRUNG IM KREISLAUF DER NATUR

Die Natur hat ihre ganz eigenen Rhythmen und Zyklen. Und sie trägt in sich auch die Kraft, sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Mensch versucht oft, die Natur seinem eigenen Rhythmus unterzuordnen und geht damit aus seinem Gleichgewicht. Er arbeitet wider seine „eigene Natur“.

Ganz anders lebt es die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM). Sie ist die älteste, überlieferte Weisheitslehre und für mich eine Lebensphilosophie. Die TCM beobachtet die Natur, die Jahreszeiten, das vorherrschende Klima, die Lebensenergie in der Natur, die Wandlungsfähigkeit, ... beobachtet den Menschen selbst und findet Wege, den Menschen in Einklang mit der Natur zu bringen:

- 🕒 durch bewusste, achtsame, Lebensenergie fördernde Ernährung
- 🕒 durch tiefgehende Atmung
- 🕒 durch bewusstes Wahrnehmen der Qualität der Gedanken und Emotionen
- 🕒 durch Akupunktur/Akupressur und Kräuter
- 🕒 durch Bewegung: mit dem Körper, am Körper, im Geist
- 🕒 durch Ändern der Lebensgewohnheiten

Alles spielt zusammen, alles unterstützt einander. Das Erkennen dieser großen Zusammenhänge ermöglicht das Erkennen Deiner Selbst.

Lerne an diesem Tag die einfachen und natürlichen Grundlagen dieser Lebensphilosophie kennen, das Zusammenspiel zwischen Deiner Ernährung, Deinen Gedanken, Deinen Emotionen, und was sie in Deinem Körper bewirken können. Lass Dich ein auf den Rhythmus von Mutter Natur und Deiner eigenen Natur!