



WECHSELJAHRE – der Weg in die Weisheit

**betrachtet mit TCM/5 Elemente-Philosophie, Jin Shin Jyutsu,
Energetik und Spiritualität.**

Der Wechsel ist sowohl für die Frau wie auch für den Mann (midlife-crisis) eine Zeit der Wandlung. Es ist eine Zeit des Abschieds und des Neubeginns. Je bewusster sowohl Frau wie auch Mann durch den Wechsel hindurch gehen umso tiefer gelangen sie zu ihrem wahren Selbst und zu der ihnen innewohnenden Weisheit und können mit den Symptomen, die der Wechsel mit sich bringt, achtsam, bewusst und dankbar umgehen.



In diesem Workshop betrachten wir den Wechsel aus verschiedenen Sichtweisen, sodass Du bewusster und achtsamer durch ihn hindurch gehen und das, was mit Deinem Körper und Deinem Wesen geschieht, auch besser verstehen und damit akzeptieren und lieben kannst.

Wir werden gemeinsam auch die Ernährung (nach TCM) in dieser Zeit betrachten und Wege zeigen, wie Du diese ganz gezielt für Dich einsetzen kannst.

Viele Tipps aus TCM, Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu und Naturheilkunde wie auch Übungen und eine Meditation ergänzen den ganzheitlichen Weg durch den Wechsel, hinein in Deine Weisheit!