



WECHSEL-JAHRE

betrachtet aus Sicht der TCM/5 Elemente-Lehre, Jin Shin Jyutsu, der Energetik und der Spiritualität.



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

In diesem Workshop lernst Du den Wechsel aus verschiedenen Sichtweisen kennen, 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 kannst.

Wir werden gemeinsam auch die Ernährung in dieser Zeit betrachten. Du bekommst Basiswissen über die TCM/5 Elemente-Ernährung, das Dir hilft, ganz gezielt mit den Symptomen umgehen und sie ausgleichen zu lernen. Anschließend setzen wir das Gelernte auch gleich praktisch im Kochen einiger Gerichte, speziell für den Wechsel, um. So verliert der Wechsel seinen Schrecken 😊 ...

DAUER:
ganzer Tag

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, deshalb bitte ich Dich um rasche Anmeldung. Danke!!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame, erkenntnisreiche, liebevolle und kulinarische Zeit!!

♥lichst
Claudia