anisanis | zenpow
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN | ZENTRUM PRAXISORIENTIERTE WEITERBILDUNG

5 ELEMENTE MEDITATION

5 WANDLUNGSPHASEN

Die 5 Elemente-Lehre ist eine daoistische Theorie, um die Vorgänge und Gesetzmässigkeiten in der Natur zu beschreiben. Sie betrachtet den Menschen als integralen Bestandteil der Natur und sieht die 5 Elemente - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - in jedem von uns. Doch diese Elemente sind keineswegs statisch; vielmehr unterliegen sie einem ständigen Wandel und stehen in dynamischer Wechselwirkung zueinander. Dieses stetige Fliessen und Wandeln wird als die 5 Wandlungsphasen bezeichnet.

DIE BEDEUTUNG DER ERDE IN DER TCM

Das Erdelement symbolisiert den Boden, der den Samen empfängt, in dem der Samen in der Dunkelheit gedeiht und der wenn die Zeit reif ist, eine reiche Ernte hervorbringt, um uns zu nähren und zu versorgen. Sie steht jahreszeitlich für den Spätsommer, das Festmahl der Natur, wenn der Mensch die Früchte seiner Arbeit auf dem Feld geniessen kann.

5 ELEMENTE MEDITATION ZUM THEMA ERDE

In der Meditation über das Erdelement erforschen wir die empfangende und nährende Kraft der Erde. Ist diese Energie in uns stark, ruhen wir in unserem Zentrum/Mitte und wissen was uns gut tut bzw. was uns fehlt. So ist das **Ziel** dieses Anlasses, Reichtum und Fülle in unser Leben zu bringen und Nahrung auf allen Ebenen unseres Seins zu erfahren bzw. Hindernisse, die mit dem Empfangen in Verbindung stehen, zu erkennen und zu transformieren. **So eignet sich dieser Anlass nicht nur für Menschen mit dem Biao Ben Erde sondern für alle, die sich mehr Zentrierung und Fülle in ihrem Leben wünschen.** Inspiration zu dieser Veränderung, die deinem innersten Wesen entspricht, erfolgt durch eine wundervolle, geführte Klangmeditation. Die 5 Elemente Meditationen finden passend zur Jahreszeit statt, damit du die energetische Fülle optimal nutzen kannst.

Wenn du lernen möchtest, wie du dich mehr nähren, zentrieren und Fülle in deinem Leben empfangen kannst, dann melde dich an. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem inspirierenden Weg zu begleiten!

Donnerstag, 18. September 2025 von 19.00 - 21.00 Uhr

Kursleiterinnen: Zsuzsanna Iczes - TCM & Klangtherapeutin & Karin Meulman, Sinnfluencerin & Mental/Stress/Natur Coach / **Geeignet für**: Alle / **Mitnehmen**: Bequeme Kleidung (Unterlagen, Decken, Tee & Snacks vor Ort) / **Kosten**: 80 CHF (bar oder Twint)

ANISANIS AG ZENPOW, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH

ANMELDUNG: UNTER INFO@ANISANIS.CH ODER 043 540 30 70