



# H O L Z

## 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 Fliesen und Wandeln wird als die 5 Wandlungsphasen bezeichnet.

### DIE BEDEUTUNG DES HOLZES IN DER TCM

Das Holzelement symbolisiert den Frühling, die Zeit des Neubeginns und des Aufblühens - die spielerische Zeit der Kindheit. Es verkörpert das vitale Streben nach Wachstum und Ausdehnung, das Spiel zwischen Durchsetzungsfähigkeit und Flexibilität, welches den Lebensfluss ermöglicht.

### 5 ELEMENTE MEDITATION ZUM THEMA HOLZ

In der Meditation über das Holzelement erforschen wir die dynamische Kraft, die es auf die anderen Elemente ausübt. Blockiert, behindert es den Fluss des Lebens; entfesselt, treibt es uns zu zu schneller Veränderung an. Das **Ziel** dieses Anlasses ist es, diese urwüchsige Kraft zu nutzen, um unsere Träume zu verwirklichen und unser innerstes Potenzial zu entfesseln. **So eignet sich dieser Anlass nicht nur für Menschen mit dem Biao Ben Holz sondern für alle, die sich verändern möchten.** 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 die kraftvolle Wachstumsenergie des Holzes für dein Leben nutzen kannst, oder wenn du bereits in einem Veränderungsprozess bist und einen weiteren Schritt machen möchtest, dann melde dich an. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem inspirierenden Weg zu begleiten!**

**Dienstag, 3. März 2026 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 ZENPOW AG, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH  
ANMELDUNG: UNTER [INFO@ANISANIS.CH](mailto:INFO@ANISANIS.CH) ODER 043 540 30 70