



## 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 FEUERS IN DER TCM

Das Feuerelement symbolisiert den Sommer, den Zenit, die Zeit der Blüte, wenn der Mensch seine volle Reife und den Höhepunkt seines individuellen Bewusstseins erreicht. Im Lebenssommer stehe der Mensch auf der Höhe seines Lebens und entfaltet sich mehr und mehr im vollen Bewusstsein seiner Individualität und der ihn umgebenden Welt.

### 5 ELEMENTE MEDITATION ZUM THEMA FEUER

In der Meditation über das Feuerelement erforschen wir die Kraft, die das Feuer und darin das Organ Herz auf die anderen Elemente ausübt. Das Herz ist der Sitz der Emotionen und leitet uns über diese auf unserem Lebensweg. Das **Ziel** dieses Anlasses ist es, zu ergründen, was uns im Leben inspiriert und mit Freude erfüllt, wofür wir mit Leidenschaft brennen und wie wir uns frei und bedingungslos geliebt fühlen. **So eignet sich dieser Anlass nicht nur für Menschen mit dem Biao Ben Feuer 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 die transformierende Kraft des Feuers, vergleichbar mit dem Bild des Phönix aus der Asche, nutzen möchtest, um einen weiteren Schritt zu deinem wahren Selbst zu tun und/oder zu erkennen wofür du wirklich brennst, dann melde dich an. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem inspirierenden Weg zu begleiten!**

**Dienstag, 24. Juni 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](mailto:INFO@ANISANIS.CH) ODER 043 540 30 70