



LEBE IM RHYTHMUS – STARK IN DEINER MITTE

Du stehst mitten im Leben.

Beruf, Familie und Verpflichtungen fordern täglich deine Aufmerksamkeit. Du organisierst, kümmerst dich und trägst viel Verantwortung.

In der TCM steht das Element Erde für Stabilität, Fürsorge und eine starke Mitte. Es symbolisiert die Fähigkeit, für andere da zu sein und gleichzeitig gut für sich selbst zu sorgen.

Doch wer ständig für andere sorgt, vergisst leicht, auch sich selbst zu nähren. Dann kann die Verbindung zu dir selbst verloren gehen. Gedanken kreisen, die Energie lässt nach und aus Verantwortung wird zunehmend Schwere.

Vielleicht bist du häufiger müde, weniger geduldig, kannst schlechter abschalten oder bemerkst Veränderungen in deinem Zyklus und deiner Belastbarkeit.

In meinem Workshop lade ich dich ein, wieder bei dir anzukommen und deinen eigenen Weg zu finden. Mit Impulsen aus der TCM und aus dem Leben zeige ich dir Möglichkeiten, die zu dir und deinem Alltag passen.

So stärkst du deine Gesundheit, deine innere Kraft und die Verbindung zu deinem eigenen Wesen.

Wann und Wo?

Datum: 27. August 2026 - 18.30 - 20.00 Uhr (Anmeldung bis 26.8.2026)

Energieaustausch: CHF 50.00 inkl. kleiner Stärkung

Leitung: Karin Arigoni – TCM-Ernährungsberaterin, Personal Health Coach und Begleiterin von Frauen im Wandel (Für Fragen: 078 246 50 05)