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 DES METALLS IN DER TCM

Das Metallelement symbolisiert den Herbst des Lebens - das Älterwerden und Spiritualität. Eine Zeit in der wir uns den essentiellen Fragen des Lebens zuwenden. Was ist für mich kostbar? Was schätze ich? Und was will ich loslassen, weil es mir nicht mehr dienlich ist, um so danach mehr Leichtigkeit und Raum für neues im Leben zu schaffen?

5 ELEMENTE MEDITATION ZUM THEMA METALL

In der Meditation über das Metallelement erforschen wir die verdichtende Energie des Metalls, mit der es uns an das in uns natürlich angelegte edle und kostbare in Erinnerung ruft. Wo könnten wir uns mehr wertschätzen und uns anerkennen? Das **Ziel** dieses Anlasses ist es, diese verdichtende und transzendierende Kraft zu nutzen, um zu erkennen was für uns wirklich kostbar ist und nicht mehr gebrauchtes ein für allemal loszulassen. **So eignet sich dieser Anlass nicht nur für Menschen mit dem Biao Ben Metall sondern für alle, die sich mehr wertschätzen 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 erfahren möchtest, wie du die Kostbarkeiten in dir und deinem Leben erkennst und leichter und mit weniger Ballast durch dein Leben gehen möchtest, dann melde dich an. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem inspirierenden Weg zu begleiten!

Dienstag, 10. November 2026 von 19.00 - 21.00 Uhr

Kursleiterinnen: Zsuzsanna Iczés - 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: INFO@ANISANIS-ZENPOW.CH ODER 043 540 30 70