anisanis | zenpow
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN | ZENTRUM PRAXISORIENTIERTE WEITERBILDUNG







LEBE IM RHYTHMUS – WESENTLICHES ERKENNEN UND KRÄFTE BEWAHREN

Du stehst mitten im Leben.

Vielleicht kündigen sich die Wechseljahre bereits an oder du befindest dich mitten in dieser Zeit des Wandels. Dein Körper verändert sich, deine Energie und deine Bedürfnisse wandeln sich.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht der Herbst für das Element Metall – eine Zeit der Klarheit, des Loslassens und der Rückbesinnung auf das Wesentliche. Die Energie zieht sich nach innen und bereitet uns auf die Ruhe und Tiefe des Winters vor.

Metall nährt Wasser. Diese Verbindung der beiden Elemente hat auch für die Wechseljahre eine besondere Bedeutung. Während Metall uns lehrt, Altes loszulassen, steht Wasser für unsere Lebensessenz (Jing), innere Kraft und Weisheit.

Die Wechseljahre sind eine natürliche Zeit der Transformation. Eine Einladung, unsere Ressourcen zu bewahren, unser Yin zu nähren und bewusst in einen neuen Lebensabschnitt hineinzuwachsen.

An diesem Abend tauchen wir in die Weisheit der TCM ein und entdecken, wie uns die Qualitäten von Metall und Wasser durch diese besondere Lebensphase begleiten können.

Lass dich inspirieren, deinen Körper besser zu verstehen, Veränderungen bewusst anzunehmen und deinen eigenen Rhythmus neu zu entdecken.

Wann und Wo?
Datum: 12. November 2026 - 18.30 - 20.00 Uhr (Anmeldung bis 10.11.2026)
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)

ANISANIS ZENPOW AG, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH
ANMELDUNG UNTER INFO@ANISANIS.CH ODER TEL. 043 540 30 70