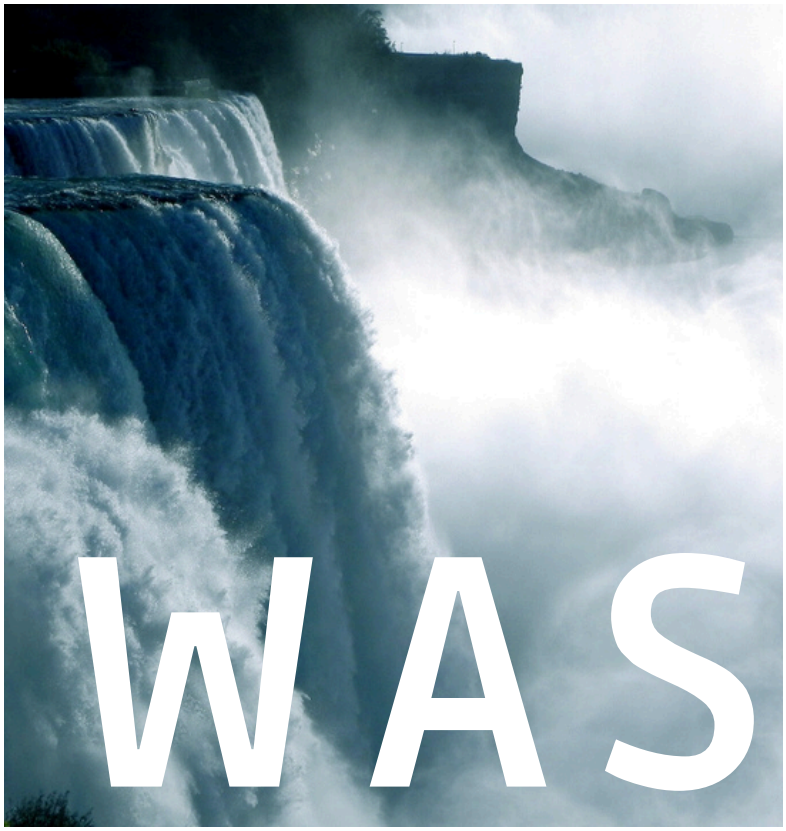
anisanis | zenpow
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN | ZENTRUM PRAXISORIENTIERTE WEITERBILDUNG







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 WASSERS IN DER TCM

Das Wasser symbolisiert den Winter. Es ist die stillste Zeit des Jahres in der sich alles in der Natur nach innen zurückgezogen hat. So sind wir auch angehalten unsere ureigenen Kräfte zu speichern und zu regenerieren und uns vertrauensvoll nach Innen zu richten, um im Frühling wieder aufblühen zu können und mit dem Willen (Zhi) unseren Lebensweg weiter zu verfolgen.

5 ELEMENTE MEDITATION ZUM THEMA WASSER

In der Meditation über das Wasserelement erforschen wir die fliessende, tiefgründige Kraft, die es auf die anderen Elemente ausübt. Das Wasserelement ist verbunden mit dem Gefühl der Angst, das zum Ziel hat das Leben zu schützen. Im Übermass führt sie jedoch zum Gefrieren des Wassers, so dass Leben nicht möglich ist. Sanft ergründen wir wie wir Ängste ablegen und ins Vertrauen gehen können und mit Heilwasser unsere ureigenen Kräfte regenerieren können. **Dieser Anlass eignet sich nicht nur für Menschen mit dem Biao Ben Wasser sondern für alle, die mehr ins Vertrauen kommen 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, mehr Vertrauen zu entwickeln und/oder dich vertrauensvoll und intuitiv auf die Tiefe deines Seins einlassen möchtest, dann melde dich an. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem inspirierenden Weg zu begleiten!

Dienstag, 8. Dezember 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: INFO@ANISANIS-ZENPOW.CH ODER 043 540 30 70