

## Optimiere deinen Biorhythmus & mach' dich fit!

*Mit den TCM Grundlagen, Tipps für den Alltag und sanften Atem- & Bewegungsübungen zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden!*

### – **Grundlagenseminar** –

*Passend zur Jahreszeit: Das **Metallelement** (Lunge und Dickdarm) sowie die Organuhr nach TCM*

Datum: **15.-17. Oktober 2021**. TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



*Vielleicht kennst Du das Gefühl...*

- *Du bist öfters erkältet oder hast ein schwaches Immunsystem?*
- *Du fühlst dich energielos und dein Kreislauf kommt kaum in Schwung?*
- *Du fühlst dich müde sowie träge nach jedem Essen bzw. dich plagt eine schwache Verdauung?*

Der Ursprung des Abwehrsystems hat seinen Sitz in den Nieren. Hingegen befindet sich die größte Konzentration an Abwehrenergie im Magen-Dickdarm-Trakt. Ist die Nieren-Energie einmal geschwächt spiegelt sich dies ebenso in allen anderen Organen wider. Es gibt verschiedene Gründe dafür. Mitunter können sich vererbte Aspekte sowie vielzählige Krankheiten im Kindesalter auf das Erwachsenenendasein auswirken. Im Berufsleben herrscht oft ein hektischer Alltag vor, wir haben keine Zeit, um Pausen einzulegen und uns gesund und achtsam zu ernähren. Diese und andere Faktoren können dazu beitragen, dass unter anderem die Verdauung nicht mehr reibungslos funktioniert. Dadurch hat der Magen weniger Kraft um Energie „Qi“, aus den Speisen, die wir täglich zu uns nehmen, zu extrahieren. In weiterer Folge wird unsere Abwehrkraft geschwächt sein und ist dadurch nicht mehr in der Lage, uns ausreichend vor pathogenen Erregern wie Wind, Kälte, Nässe, Hitze oder Viren, zu schützen.

***Packe jetzt die Gelegenheit am Schopf und unterstütze deine Verdauung sowie dein Immunsystem!***

Der Herbst ist die ideale Jahreszeit, um

- die Verdauung sowie das Immunsystem zu unterstützen.
- sich vor der noch kälteren Winter-Jahreszeit zu rüsten.
- Verkühlungen und Erkältungen vorzubeugen.

### ***Die 3 Säulen für Dein neues ganzheitliches Wohlbefinden:***

*„Achtsamkeit erlernen“ - Achtsam mit dem Körper umgehen*

**Ein individueller Zugang für jeden:** Was gut für dich ist, muss nicht immer gut für einen anderen sein. Soja, Dinkel, Rohkost und Smoothies sind nicht für jeden Organismus optimal. Jeder Stoffwechsel ist individuell und deshalb sollten wir allgemein achtsamer mit unserem Körper umgehen, auf die Signale des Körpers achten (wenn zB etwas schwer verdaulich ist, dich müde macht etc.) und den körpereigenen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit schenken. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die zur Routine geworden sind. Diese gilt es zu ändern und auch dran' zu bleiben! Bist du bereit dafür?

„Du bist was du isst!“ – Ernährungsgewohnheiten durchbrechen

**Hast du gewusst: Die Thermik von Lebensmittel** hat u.a. eine Auswirkung auf deine Verdauung und deine Antriebskraft: Deine emotionale, physische und psychische Beschaffenheit werden dadurch geprägt. Wie heißt es so schön, **du bist was du isst!** In diesem Seminar erwirbst du ein ganzheitliches Verständnis von deinem Körper und erhältst Tipps für deinen Alltag die du auch ganz einfach umsetzen kannst.

„Damit das Qi fließt“ - Bewegungseinheiten einbauen

Der **achtsamere Umgang mit dem eigenen Körper** ist heutzutage essenziell. Sanfte **Bewegungen** mildern **Blockaden sowie Anspannungen** und lassen **Qi, die körpereigenen Lebensenergie**, wieder **fließen**. Ist die Mitte in Balance bzw. erfährt man einen ruhigen Geist im Inneren, dann kann das Umfeld noch so unruhig sein.

**Das lernst du im Seminar**

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin rund um das Metallelement (Lunge und Dickdarm)
- Einfache Alltagstipps zur Optimierung des eigenen Biorhythmus
- Bewegungseinheiten wie einfache Qi-Gong- und Atemübungen für mehr Achtsamkeit & innere Ruhe

*Wissenswertes, Erholung & Zeit für dich in einer herrlichen Umgebung in der Natur rund um den Stausee Ottenstein in Niederösterreich: Da fließt die Energie!*

*Du hast nur diesen einen Körper, somit pflege ihn, als ob er ein Tempel wäre.*

**Organisatorisches**

- Im Rahmen des Seminars finden die Vortragseinheiten Indoor statt.
- Die Bewegungseinheiten werden bei Schönwetter auch draußen abgehalten. Bitte um Mitnahme von lockerer Kleidung/Turnschuhen/Wanderschuhen.
- Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung.

*Sei dabei und tu' deiner Seele & deinem Körper etwas Gutes!*

Ich freu mich auf dich!

Mag. (FH) Iga Teresa Lyszc

**Dipl. Akupunkt Meridian Massage Therapeutin**

---

Seminarinvestition: € 230,-

Individuelle Beratung/Zungen- und Pulsdiagnostik: EUR 45,- | Termine nach Vereinbarung

Informationen & Seminarbuchung: [office@qi-harmony.at](mailto:office@qi-harmony.at)

Kontakt/Auskünfte: 0660/682 70 73 | Website: [www.qi-harmony.at](http://www.qi-harmony.at)

---

**Buchung/Unterkunft per E-mail erbeten:** [rezeption@hotelottenstein.at](mailto:rezeption@hotelottenstein.at)

Tel.Nr.: +43 2826 251

Website: <https://hotelottenstein.at/seminare/tcm-seminar>