

TCM-Basics & Wildes aus dem Garten!

Mit TCM Grundlagen (Fokus: Holzelement/Leber & Galle), Tipps für den Alltag, Wildkräuterführung und sanften Atem- & Bewegungsübungen zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden!

– Grundlagenseminar –

Datum: **21.-23. Mai 2021**. TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Vielleicht kennst Du das Gefühl...

- *Du hast morgens kaum Hunger, deine Verdauung funktioniert nicht optimal und ab Mittag kannst du dich kaum noch konzentrieren?*
- *Du fühlst dich energielos und dein Kreislauf kommt kaum in Schwung?*
- *Du kannst nicht Ein- und/oder Durchschlafen, fühlst dich unruhig und gestresst vom Alltag?*



Packe die Wurzel am Schopf! Sag adé zu alten Gewohnheitsmustern und finde deine Mitte wieder! Optimierte deinen Biorhythmus und durchbreche deine Alltagsroutine! Nimm' dir Zeit für dich, schalte ab, komm der Natur näher und erfreue dich am Reichtum und der Fülle von Wildkräutern, die der Steinschaler Hof zu bieten hat.

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 z.B. 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 mittels der Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin ein ganzheitliches Verständnis vom Metabolismus deines Körpers. Passend zum Frühling fokussieren wir uns auf das Holzelement, dazu gehören die Leber und die Galle. Zusätzlich erfährst du von den Spezialisten vom Steinschaler Hof Wissenswertes rund um die Wildkräuter – die wilden Schätze aus der Natur! Du erhältst einen Einblick in das wunderbare Reich der essbaren Wildkräuter aus der Region sowie Informationen zu deren Nutzung für die gesunde Küche.

„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 vermittelt das Seminar

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Einfache Alltagstipps zur Optimierung des eigenen Biorhythmus
- Bewegungseinheiten wie einfache Qi-Gong- und Atemübungen für mehr Achtsamkeit & innere Ruhe
- Wildkräuter, Kulinarik und Hintergründe

Wissenswertes, Erholung & Zeit für am Steinschaler Hof in Niederösterreich: Da fließt die Energie!

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

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

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. Ansonsten einfach vorbeikommen und sich inspirieren lassen. Ich freu mich auf dich!

Mag. (FH) Iga Teresa Lyszcz

TCM & Akpunkt Meridian Massage Therapeutin

Seminarinvestition: EUR 230,-

Individuelle Beratung/Zungen- und Pulsdiagnostik: EUR 45,-

Programm Steinschaler Hof

Tag	Uhrzeit	Programmpunkt
Freitag	17.30 Uhr	Anreise, Check-In
	18.00-19.30 Uhr	Begrüßung/Abendessen
	19.30-20.30 Uhr	Vortrag TCM Grundlagen I inkl. Fragerunde: <ul style="list-style-type: none"> • Was ist TCM? • Unterscheidung von Yin/Yang • Thermik von Nahrungsmitteln • Ernährung nach den Jahreszeiten
Samstag	8.30-09.30 Uhr	Frühstück
	09.45-10.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Auffrischung/Kurze Wiederholung des Vortages/Fragerunde
	10.00-12Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag „Das Holz-Element: Leber & Galle“ TCM Grundlagen-Wissen: Das Holzelement (Leber und Galle), Physiologie & Pathologie; ergänzt um Tipps für den Alltag
	12.00-13.30 Uhr	Mittagspause
	13.45-15.30 Uhr	Wildkräuterführung am Steinschaler Hof
	15.30-16.30 Uhr	Zeit für Dich/Individuelle Beratung
	16.30-17.30 Uhr	Qi Gong-Einheit <ul style="list-style-type: none"> • Klopfen von Meridianen und Akupressurpunkten sowie entsprechende Erklärung (Akupressurpunkte & Meridiane) • Atem- und Achtsamkeitsübungen
	18.00 Uhr	Abendessen
Sonntag	8.30-10 Uhr	Frühstück
	10.10-12 Uhr	Vortrag „Die Organuhr nach TCM – Optimierte deinen Biorhythmus“ inkl. Fragerunde
	12 Uhr	Mittagessen
	13.00 Uhr	Individuelle Beratung mit Zungen- und Pulsdiagnostik. Dauer ca. 60 Minuten

Reservierung unter:

office@steinschaler.at

Tel.Nr.: +43 2826 251

www.steinschaler.at

Referentin/Infos zum Seminar:

Mag. (FH) Iga Teresa Lyszcz

Dipl. Akupunkt Meridian Massage Therapeutin

Tel. Nr.: +43 660 682 70 73

www.qi-harmony.at