

# WASSER ELEMENT

Fokus: Vertrauen, Entspannung, Stille, Lebenskraft

## Die Ursprungskraft stärken

Woher kommt meine existenzielle Kraft, meine Essenz? Was kann ich tun, um Erschöpfung und Burnout entgegenzuwirken und meine Lebenskraft zu stärken?

Oft haben schon kleine Veränderungen in der Ernährung, mehr Achtsamkeit und eine bewussterer Wahrnehmung unserer Emotionen eine deutliche Auswirkung auf unser tägliches Wohlbefinden!

## Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen

Wie gehe ich mit Veränderungen um, die das Leben mit sich bringt? Wie kann ich meinen Alltag entspannter gestalten?

Das Wasser Element gibt uns die Kraft, mit schwierigen Situationen und Stress umzugehen. Tauchen Sie ein ins Wasser Element, lassen Sie sich vertrauensvoll treiben und lernen Sie, tief zu entspannen.

## Neue Ideen für Ihre Winterküche

Sie erfahren, wie Sie stärkende Kraftsuppen und Gerichte zubereiten können, die dem Körper wichtige Mineralien und essenzielle Energie geben. So zum Beispiel ein Rezept mit Algen, die nach der Lehre der 5 Elemente als "Langlebensmedizin" gelten.



# Gesundheit und innere Balance durch die 5 Elemente

Einen Tag mit allen Sinnen das jeweilige Element erleben...



Wie oft fühlen wir uns heute getrennt vom Leben, innerlich zerrissen, einsam und abgeschnitten? Seit Tausenden von Jahren lehrt uns die Traditionelle Chinesische Medizin ein Leben in Harmonie mit der Natur und den 5 Elementen: ein Leben im Fluss mit den Jahreszeiten und im Kontakt mit der Lebensenergie.

Wie kann ich die fernöstliche Lehre der 5 Elemente für mich im Alltag nutzen und wieder mehr in meinen natürlichen Rhythmus kommen? Jedem Element sind Organe und Meridiane (Energieleitbahnen im Körper), sowie Gefühle und Emotionen zugeordnet. Diese haben große Auswirkungen auf den Energiefluss in unserem Körper.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie die Lehre der 5 Elemente kennen, auf der Shiatsu aufbaut. Das Besondere an dieser Seminarreihe ist, dass sie das jeweilige Element von allen Seiten beleuchtet. Durch verschiedene Übungen, Selbstmassage und Shiatsu Behandlungen können Sie die 5 Elemente mit allen Sinnen intensiv erleben. Außerdem kochen wir uns ein leckeres 3 Gänge-Menü aus Zutaten des jeweiligen Elementes – biologisch und vegan. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

## Interesse?

Dann melden Sie sich am besten gleich an, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt:



## Judith Mayer

anerkannte GSD Praktikerin

Shiatsu Behandlungen und Seminare

## Shiatsu Raum Berlin

Fidicinstraße 8a · 10965 Berlin

0157 52600213 · 030 70242868

info@shiatsu-raum-berlin.de

[www.shiatsu-raum-berlin.de](http://www.shiatsu-raum-berlin.de)

**Seminarzeiten:** Sonntag 10 – 17 Uhr

**Teilnehmer:** maximal 5 Personen

## Kosten:

- pro Elemente Seminar: 75 €
- alle 5 Elemente Seminare im Paket: 300 €
- Die Kosten sind inkl. einem umfangreichen Handout sowie Mittagessen (3-Gänge-Menü) und Snacks aus ausgewählten Zutaten des jeweiligen Elementes (bio und vegan).



Sie möchten regelmäßig über meine Angebote informiert werden? Dann schreiben Sie mir gern eine kurze Email und ich nehme Sie in meinen Verteiler auf!



# SEMINARREIHE: Gesundheit und innere Balance durch die 5 Elemente

EINEN TAG MIT ALLEN SINNEN DAS JEWELIGE ELEMENT ERLEBEN



## HOLZ ELEMENT

**Fokus: Wut, Kreativität, Entscheidung, Veränderung**

### Träume verwirklichen

Im Frühling ist die Natur spürbar lebendig, es liegt Frische und Dynamik in der Luft. Die aktive Kraft des Holz Elementes lässt uns unser Potenzial entfalten, Visionen für unser Leben entwickeln und das verwirklichen, was in uns steckt.



Nichts geht verloren.  
Alles verändert sich.  
Antoine Lavoisier

### Stress, Anspannung und unterdrückte Wut in Bewegung bringen und lösen

Lebe ich meine Kreativität frei aus? Was bedeutet es, wenn ich nachts häufig gegen 3 Uhr wach werde und nicht einschlafen kann? Wie kann ich typische Blockaden im Holz Element wie Anspannung oder unterdrückte Wut lösen?

Diese und weitere spannende Holz-Themen werden Sie im Seminar ganz praktisch und sinnlich erleben. Sie erfahren, wie Sie Ihr Holz-Element ins Gleichgewicht bringen können.

### Frisches, grünes, knackiges Essen

Schon allein wegen des frischen und leckeren 3-Gänge Menüs lohnt es sich, zu kommen: Zur Krönung gibt es einen fantastischen grünen Smoothie! Mehr wird nicht verraten...

## FEUER ELEMENT

**Fokus: Freude, Begeisterung, Leidenschaft, Bewusstsein**

### Stimmen Sie sich auf den Sommer ein...

Die Natur schöpft in der warmen Jahreszeit aus dem Vollen. Sie zeigt sich in ihren prächtigsten Farben und Formen und stellt ihre Lebendigkeit, Fülle und Schönheit stolz zur Schau. Spüren Sie die Leidenschaft und Freude, die diese Energie auch in Ihrem Körper entfacht und Ihr inneres Feuer auflodern lässt!

### Gemeinsam feierlich speisen:

Wir kochen und essen gemeinsam ein leuchtend buntes 3-Gänge-Menü mit Zutaten aus dem Feuer Element – bei schönem Wetter unter freiem Himmel!

Hier ein kleiner Vorgeschmack: Als Vorspeise gibt es einen Salat aus essbaren Blüten – ein Genuss, allein schon fürs Auge! Gewürzt wird mit mediterranen Kräutern. Mit ihren ätherischen Ölen bringen diese Kräuter ihre Schärfe und Bewegung in den Körper. Rosmarin eignet sich zum Beispiel besonders bei kalten Füßen und Händen.



So sehr du auch suchst, du wirst in diesem Universum keinen Menschen finden, der deine Liebe mehr verdient als du selbst.

Buddha

### Haben Sie viel Feuer in Ihnen oder eher wenig?

Sie erfahren, wie Sie mehr Feuer in Ihr Leben bringen oder vermeiden können, dass es zu sehr ausufert. Tanzen, lachen und viel Spaß haben sind Qualitäten des Feuer Elementes, die wir in diesem Seminar stärken werden.

Wenn die Mitte stark ist, können 1000 Krankheiten geheilt werden. Wenn die Mitte geschwächt ist, gibt es oft nicht mehr viel Hoffnung.

Chinesisches Sprichwort

## ERDE ELEMENT

**Fokus: Gelassenheit, Stabilität, Mitgefühl, Geborgenheit**

### Ankommen – bei mir und in meiner Mitte

Bin ich gut „geerdet“? Fühle ich mich in meinem Körper und Leben zuhause? Der Schwerpunkt des Erde-Elementes ist das Thema „nähren und genährt werden“ – nicht nur durch unser Essen, das uns satt und zufrieden macht, sondern auch durch die seelische Nahrung, durch die wir Geborgenheit empfinden und uns willkommen fühlen. Durch die Kraft der Erde lernen wir, für uns selbst und andere zu sorgen.

### Die Früchte dieser Erde genießen und die Vorratskammern füllen...

Der Honig ist eine typische Zutat aus dem Erde Element und darf natürlich auch bei unserem leckeren 3-Gänge-Menü nicht fehlen: Als Entree verwöhnen wir uns mit einer fruchtigen Kürbis-Mango-Suppe. Das Erde Element steht ganz im Zeichen der Ernte. Wie in einem Schlaraffenland aus Milch und Honig wird für alles gesorgt sein, und wir werden von reifen und süßen Früchten des Spätsommers naschen.

### Versuch's mal mit Gemütlichkeit...

Alles im Leben kann den 5 Elementen zugeordnet werden – so auch verschiedene Krafttiere. Der Bär verkörpert besonders gut die Qualitäten des Erde Elementes, die Sie in diesem Seminar kennen und spüren lernen: Er hat ein warmes, kuscheliges Fell, bewegt sich schwer und gemütlich und leckt genüsslich am süßen Honig.

## METALL ELEMENT

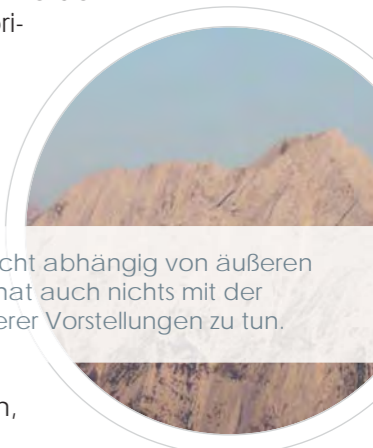
**Fokus: Klarheit, Freiheit, Konzentration, Loslassen**

### Den Blick für's Wesentliche freimachen

Das Metall Element unterstützt Sie darin, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und Unwichtiges loszulassen.

### Die Abwehrkräfte stärken

Wie hängt meine Abwehr-Energie mit der Fähigkeit zusammen, mich abzugrenzen? Was bedeutet es, wenn ich häufig erkältet bin? Nach der Lehre der 5 Elemente entsteht eine Erkältung durch Kälte, die in den Körper eindringt. Dem Metall Element werden Lebensmittel mit scharfem Geschmack zugeordnet. Sie öffnen die Poren der Haut, sodass eingedrungene Kälte wieder hinausbefördert werden kann. Scharfes kann übrigens auch depressiven Stimmungen entgegenwirken, die oft im Herbst zunehmen.



Wirkliche Freiheit ist nicht abhängig von äußeren Umständen und hat auch nichts mit der Verwirklichung unserer Vorstellungen zu tun.

Damit Sie gegen Husten, Schnupfen und andere Krankheitserreger der nass-kalten Jahreszeit gewappnet sind, werden wir ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü aus Zutaten des Metall Elementes zubereiten.

### Loslassen

Im Metall Seminar lernen Sie, sich mehr nach innen zu wenden und still zu werden. Denn wenn die Gedanken anhalten, findet im Körper und in der Seele Regeneration statt.