



Mit den 5 Elementen durch das Jahr – Naturerlebnis, Entspannung, Kreativität

Wir möchten die 5 Elemente der daoistischen Medizin erlebbar machen.

Dafür gehen wir raus in die Natur, kommen zur Ruhe, verbinden uns mit Hilfe von Qigong Übungen mit der Umgebung und erkennen die Qualität der Elemente in der jeweiligen Jahreszeit. Verschiedene kreative Techniken geben uns die Möglichkeit das Erlebte wiederzugeben – findet eure eigene Form - und lasst euch überraschen, was alles in euch steckt!

Das Element **Holz** steht für Frühling:



- rausgehen, aufwachen, aktiv sein, etwas selber erschaffen
- Frühlingskräuter dienen der Reinigung und Leberentgiftung
- aus Lehm oder Ton mit den eigenen Händen Kunstwerke formen

Samstag 22.04.2017, 10 – 18 Uhr

Das Element **Feuer** erleben wir im Sommer:

- sich öffnen, erleben und ausgelassen sein
- Sommerpflanzen und Früchte stecken voller Energie
- Farben sprechen lassen bei Freilichtmalerei

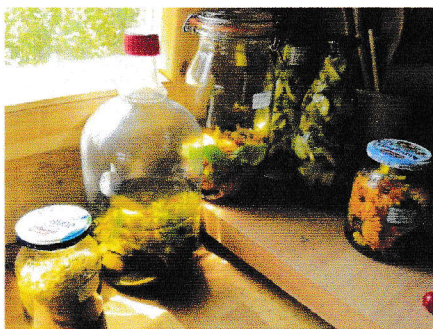
Samstag, 01.07.2017, 10 – 18 Uhr



Das Element **Erde** erleben wir im Spätsommer:

- annehmen, genießen, dankbar sein
- Erntedank zelebrieren
- die Früchte des Sommers sammeln, ins Bild setzen, fotografische Kunstwerke erschaffen

Samstag, 29. - Montag, 31.07.2017, 10 - 18 Uhr



Das Element **Metall** wird mit Herbst verbunden

- reduzieren, besinnen, Strukturen schaffen
- die Pflanzen ziehen sich zurück in die Erde – ihre geballte Energie steckt nun in ihren Wurzeln
- im Wurzelwerk, Ästen und anderem Naturmaterial Formen erkennen und sie zu Skulpturen machen



Samstag, 14.10.2017, 10 – 18 Uhr



Das Element **Wasser** entspricht dem Winter:

- sich zurückziehen, Beobachter sein, speichern
- den Lauf des Wassers und der Natur beobachten
- meditatives Zeichnen

Samstag, 13.01.2018, 10 -18 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen, Tagesseminare: 80,- € p.P. incl. Material, Mittagssnack, Getränke, 3-Tagesseminar Preis auf Anfrage

Kursleitende sind Elena Grouchenko und Hadmut Mühlendyck

Nähere Informationen und Anmeldung unter 0176-81433290, 0163-2757824

E-mail: e.grouchenko@gmx.de, H.Muehlendyck@dan-gong.de

Institut für Daoistische Medizin Gerhard Milbrat / Heilpraktiker
Große Busch 3 Lüdinghausen Tel. 02591-22683
dan-gong.de