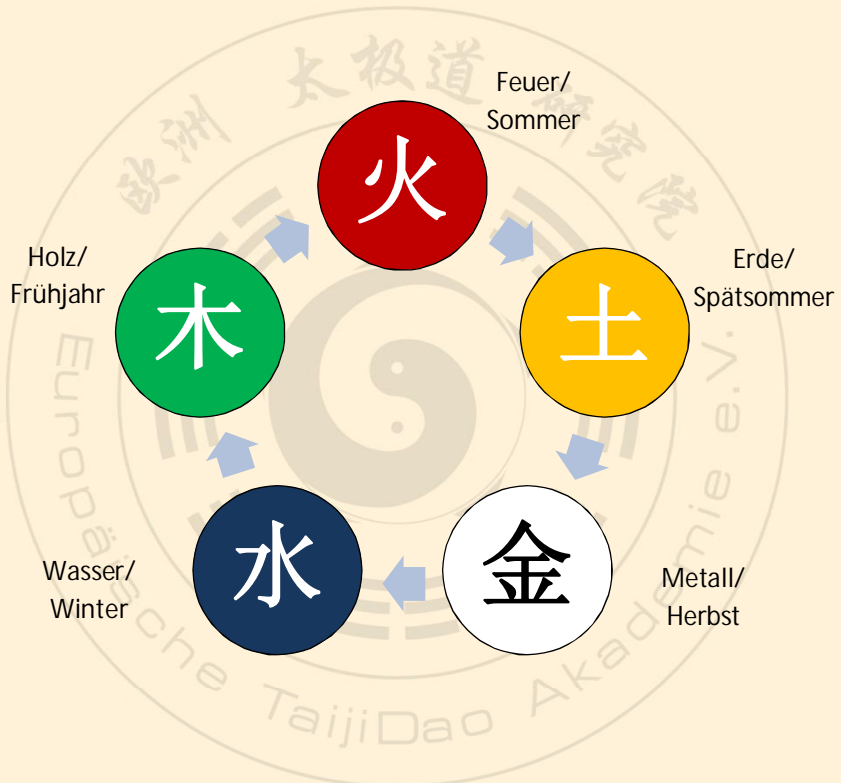


# Gesund, glücklich und gelassen durch das Jahr mit den 5 Wandlungsphasen



## Erlebnisprogramm 2012-2013

Tobias  
Puntke M.A.  
Sportwissenschaftler,  
Lehrer und Ausbilder  
für Taiji, Qi Gong,  
Meditation und  
Innere Kampfkünste



mit



Sabine  
Vaaßen M.A.  
5 Elemente  
Ernährungs-  
beraterin

# Erlebnisabende zu den 5 Wandlungsphasen

mit Tobias Puntke und Sabine Vaaßen

Wie die Natur so unterliegt auch der Mensch verschiedenen Zyklen im Laufe des Jahres. Das uralte Wissen um die 5 Wandlungsphasen/Elemente, wie es bis heute in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) angewendet wird, erlaubt uns diese Zyklen wahrzunehmen und bewusst einzusetzen, um unser Leben wieder mehr im Einklang mit der (eigenen) Natur führen zu können.

Ziel unserer Erlebnisabende ist es, Interessenten in dieses alte Wissen einzuführen und ihnen praktische Wege aufzuzeigen, wie sie es in ihrem Lebensalltag anwenden können, um ein gesünderes, glücklicheres, vitaleres und gelasseneres Leben zu führen.

Zu den vermittelten Themenfeldern gehören u.a. die jahreszeitgemäße Anwendung von: Ernährung, Bewegung (Sport, Taiji, Qi Gong), Lebensgestaltung, Meditation & Entspannung.

Termine: Fr.: 23.03.2012: Wandlungsphase Holz/Frühling

Fr.: 04.05.2012: Wandlungsphase Feuer/Sommer

Fr.: 07.09.2012: Wandlungsphase Erde/Spätsommer

Fr.: 16.11.2012: Wandlungsphase Metall/Herbst

Fr.: 18.01.2013: Wandlungsphase Wasser/Winter

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitshaus Münster, Gasselstiege 13, 48159 Münster

Kosten: Abendkasse: 14 € / Vorverkauf (VVK): 10 €

Info & VVK:



FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG  
*Bauchgefuehlt.*

Tel.: 0 25 36 – 34 89 29 2  
www.TaijiDao-Akademie.de

Tel.: 0 25 1 – 14 93 53 7  
www.Bauchgefuehlt.de