



Sportverein Blau-Gelb Darmstadt e. V.

Tel.: 06151-781159 oder www.sv-blaugelb.de

TCM bei Blau-Gelb 2024

Workshop zum Thema Element METALL - Kranich

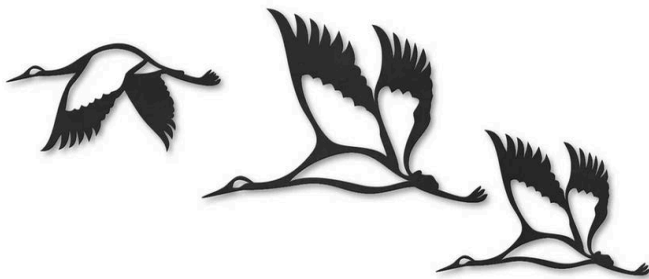
Samstag, 26. Oktober 2024, 13:30-16:00 Uhr

Dieser Workshop widmet sich dem Element Metall und dem zugehörigen Tier: **der KRANICH**. Die Teilnehmenden bekommen ein wenig theoretisches Wissen über die fünf Elemente in der TCM und deren Verlauf und Bedeutung. Die Teilnehmenden lernen eine sehr sanfte Yogaform kennen und die Qigongform: **Das Spiel der fünf Tiere**.

Alle praktischen Übungen in diesem Workshop dienen dazu, das Element Metall zu spüren und den energetischen Kreislauf **Lunge und Dickdarm** zu harmonisieren.

Freu' dich auf viele Informationen über diesen wichtigen Energiekreislauf und erfahre, wo dieser Meridian liegt und was er für deine Gesundheit bedeutet. Der Kranich als dem Element Metall zugeordnetes Tier steht für Eigenschaften wie innere Stärke, Leichtigkeit, Ausdauer und Gelassenheit, die in diesem Workshop entwickelt werden können.

Erlange mehr Selbstbewusstsein durch eigene Erfahrung.



TERMIN:

Samstag, den 26.10.2024

13:30 bis 16:00 Uhr

SV Blau-Gelb, Kranichstein

KOSTEN:

für Mitglieder 15,- EUR

für Nicht-Mitglieder 30,- EUR

Workshop-Leitung:

Christine Cramer

Anmeldung ab sofort:

E-Mail an: wsg@sv-blaugelb.de

oder telefonisch: 06151 / 71 12 52

Image by [Cler-Free-Vector-Images](#) from [Pixabay](#)