

# QI.NOW!

“Deine Lebensenergie im Gleichgewicht.”



“Balance im Leben ist nichts, was Du findest.

Balance ist, was Du Dir täglich selbst schaffst.”

In Deinen täglichen Ritualen nach den 5 Elementen.

In Deinem Atemmuster, Bewegung & Ernährung.

“Jeder Tag ist ein kleines Leben.

Das Leben ist die Summe von vielen Deiner Tage.”

## YOGA NACH DEN 5 ELEMENTEN

"Lass Atem, Bewegung & Entspannung Dein innerer Anker sein."



Wie kann ich mich in akuten Situationen beruhigen?

Wie kann der Atem mir beim Ein- und Durchschlafen behilflich sein ?

Wie kann ich meine Mitte mit Bewegung stärken ?

In den einzelnen Yogasequenzen erfährst Du welche Haltungen / Asanas auf Deine Organsysteme wirken & wieder aktivieren können.

Atemübungen aus dem Pranayama & Dr. Buteyko Methode in Verbindung mit meditationsbasierenden Entspannungstechniken führen Dich sanft wieder in Deine innere Stille & Wohlbefinden zurück.

## ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

"Lass Ernährung Deine tägliche Medizin werden."

Welche Nahrungsmittel wärmen & kühlen mich ?

Wie wirken Gewürze auf meine Organe ?

Warum macht ein warmes Frühstück Sinn?

Du hast 3x am Tag die Chance mithilfe Deiner neuen Ernährungsritualen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden zu kommen.

Zu Beginn erfährst Du in einem kurzen Inputvortrag mit welchen Nahrungsmitteln Du Dich passend zur Jahreszeit, zu Deinem Lebensalter & Konstitution unterstützen kannst.

So gehst Du über viele AHA Momente einen neuen Weg in Deine ganz individuelle für Dich passende Ernährungsform.



## DIE NATUR KANN ES !

"Lass die Heilpflanzen ( Phytotherapie ) Dein Bauchladen für Gesundheit sein."

" Propolischarz & Kiefernrinde wird Dein Jungmacher sein." ( Immunsystem)

" Johanniskraut & Süßholz wird Dein Neumacher sein." ( Nervensystem)

" Die Yamswurzel Dein Dirigent." ( Hormone)

Unterstütze Deine Selbstheilungskräfte mit hochzentrierten Extrakten aus der Natur. Wir kommen aus der Natur & gehen auch wieder da hin. Die Natur mit Ihren Pflanzen ist unserem System am ähnlichsten. In Zusammenarbeit mit einem ganzheitlichen Arzt gibt es einen kurzen Einblick darüber, welche Kräuter Dich bei Deiner Konstitution/ Symptomatik unterstützen können.



BONUS: EIN UMFANGREICHES WORKBOOK MIT REZEPTEN, EMPFEHLUNGEN UND TESTS.

EINFACH MEHR GESUNDHEIT.  
EIN MEHR WOHLBEFINDEN. EINFACH MEHR FREIHEIT.

BEGRÜSSUNG & GRUNDLAGEN  
 DONNERSTAG 17 UHR - 19 UHR  
 YOGARAUM

Yin & Yang - Qi / Prana  
 Yogasequenz durch alle Elemente  
 emotionale Temperatur messen  
 im bewusstem Atem.  
 5 Elemente Meditation  
 "Von der Sonne lernen zu  
 wärmen"



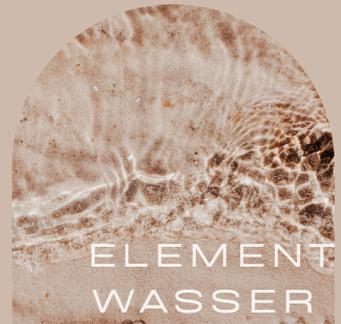
ELEMENT  
 ERDE

Freitag 08 Uhr - 9 Uhr 30,  
 Yogaraum

TCM Input: 30 min  
 Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min  
 Igelbälle/ Fussreflexzone  
 "Fokus & Stabilität mit  
 der Qualität eines Berges".

Atem & Meditation: 20min  
 UJAI Atmung,  
 Bergmeditation



ELEMENT  
 WASSER

Freitag 17 Uhr - 18 Uhr 30  
 Yogaraum

TCM Input: 30 min  
 Ernährung & Rituale

Bewegung: 40min  
 EFT im Gesicht  
 " Loslassen  
 mit geschmeidige  
 Hüften im Yin Yoga".

Atem & Meditation: 20min  
 Löwenatmung &  
 Spannungen lösen/  
 Progressive Muskelensp.



Im Rhythmus mit den Elementen  
 Dein Kompass für Deine Auszeit.



ELEMENT  
 HOLZ

Samstag 08 Uhr - 9 Uhr 30  
 Yogaraum

TCM Input: 30 min  
 Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min  
 Bhastrika Blasebalg  
 Atmung  
 "Let's twist again mit  
 einer starken Mitte".

Atem & Meditation: 20 min  
 Atemmeditation 4  
 Atemräume nach Dr.  
 Buteyko & Ankermethode



ELEMENT  
 METALL

Sonntag 08 Uhr - 9 Uhr  
 30  
 Yogaraum

TCM Input: 30 min  
 Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min  
 Die Atmung wahrnehmen &  
 Nhadi Shodana.  
 "Open your heart" im Yin Yoga.

Atem & Meditation: 20 min  
 61 Punkt Entspannung  
 Verabschiedung: Gedicht Aufatmen



ELEMENT  
 FEUER

Samstag 17 Uhr - 18 Uhr 30  
 Yogaraum

TCM Input: 30 min  
 Ernährung & Rituale

Bewegung: 40 min  
 Weite & Freude im  
 Brustkorb.  
 " Yoga Flow "

Atem & Meditation:  
 20min  
 Brahmari Atmung  
 &  
 Dankbarkeitsmeditation  
 nach  
 buddhistischer  
 Tradition