



Wochenendseminar am 03.+ 04.10.2026

TCM zur Lebenspflege im Herbst

Mit Meister Cheng Lijun (6. Duan)

TCM-Methoden & praktische Tipps.

Stärke mit den 5 Elementen
und deinen 6 Sinnen
deine Energie im Herbst.



Wir helfen dir gerne bei der Unterkunftssuche.
Am Samstagmittag planen wir ein gemeinsames
Essen (nicht im Preis inbegriffen).
Nähere Informationen auf Anfrage.

Programm

- ❖ Herbst als Zeit des Sammelns: Naturenergie bewusst aufnehmen (Farben, Düfte, Geräusche, Stimmungen)
- ❖ Reflexion des Jahres: neue Sichtweisen aus Frühling und Sommer integrieren
- ❖ Die 5 Elemente im Alltag erleben – über die 6 Sinne und unsere Denkweisen
- ❖ Einfache Praxisbeispiele: Musik oder Stille, Naturklänge, Feuer, bewusste Gespräche, Meditation
- ❖ Verbindung mit den Elementen Feuer, Wasser, Wind, Berge, Erde/Steine zur Stärkung von Körper und Seele
- ❖ Kleine Alltagsimpulse mit großer Wirkung: Schmuck, Kleidung, Farben, Rituale
- ❖ TCM im täglichen Leben: fördert Selbstliebe, innere Balance und Gesundheit

Anmeldung & Information

Email: chengschule@gmail.com mobil: 0176 8303 5758 Trainingsort: Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

Website: www.kampfkunstschule-cheng.de

Zeiten: Sa 10 - 16 Uhr / So 9 - 12 Uhr

Kosten: 160,-€