



Leben in der Jahreszeit des WASSER-Elements:

Der Winter – Zeit der Besinnung

Die Jahreszeit „Winter“ ist der *Chinesischen Wandlungsphase (oder dem Element) „WASSER“* zugeordnet. Wir verbinden damit intuitiv die Themen Rückzug, Ruhe und natürlich Kälte. Tiere und Pflanzen halten Winterruhe oder sterben. Die Kräfte der Natur sind ganz nach innen gerichtet und im Inneren gespeichert, bis im Frühling das Verborgene wieder neu zum Leben erwacht.

Im Leben des Menschen symbolisiert die winterliche Phase „WASSER“ das Alter und die Emotion Angst. Angst oder existentielle Bedrohung „fährt in die Knochen“ und „geht an die Nieren“. So ordnet die chinesische Medizin auch die Nieren und Knochen der Wandlungsphase „WASSER“ zu. Andererseits finden wir im „WASSER“ und in der Energie der Nieren – sofern wir uns sorgsam um uns kümmern – auch Positives: Willensstärke, innere Stabilität und die Kraft zu Fortpflanzung und Entwicklung und damit die Kraft zum Weiterreichen des Lebens. Und: das Alter ist eben auch die Zeit der Weisheit und des inneren Reichtums.

Was können wir tun?

Der Energiefluss und die Dynamik unseres Körpers verlangsamen sich im Winter spürbar. Die Kälte führt zur Stagnation und macht uns anfälliger für Krankheiten. So fordert der Winter uns auf zu *mehr Ruhe im Alltag und auch in unserem Inneren*, zur Sammlung und Bestandsaufnahme. Trotzdem ist *regelmäßige Bewegung* (auch im Freien, ausreichend warme Bekleidung vorausgesetzt) ohne Höchstleistung ein wichtiges Gegenmittel gegen die drohende körperliche und geistige Stagnation. Alte Leute *wärmen* gerne ihren Rücken und die Nieren am Kachelofen, alle Altersklassen aber können – *gemäß der 5-Elemente-Ernährung* – mit *wärmenden Kochmethoden und mit gegarten Gemüsen und Gewürzen* der inneren und äußeren Kälte des Winters trotzen.

Einige *Tipps zur Ernährung im Winter nach den Regeln der 5-Elemente-Ernährung* und das Rezept für eine Möhrensuppe mit Ingwer finden Sie auf der Startseite meiner Homepage:

www.tcm-ettlingen.de

Mit diesen Gedanken grüße ich Sie herzlich aus Ettlingen

Rainer Bohlayer

➔ Terminhinweise auf Seite 2

Chinesische Medizin

Akupunktur

Chinesische Arznei-
pflanzentherapie

5-Elemente-Ernährung

Qi Gong

Homöopathie

Psychotherapie



freie Quelle:
Lao_Tzu_Project_Gutenberg_eText_15250.jpg



Chinesische Medizin

Akupunktur

Chinesische Arznei-
pflanzenherapie

5-Elemente-Ernährung

Qi Gong

Homöopathie

Psychotherapie

Abendseminar bei der VHS Ettlingen:

Die Freuden und Sorgen des Menschen ab 50 - möglichst gesund und vital älter werden

- Well-aging mit Hilfe der „Kunst der Lebenspflege“ der TCM
- Herausforderungen und positive Lebensperspektiven – was kann ich selbst tun?
- Möglichkeiten der Chinesischen Medizin TCM zur Gesunderhaltung und Behandlung von Beschwerden

Termin: 2 x Mittwoch 14. und 21.3.18, 20 Uhr

Ort: VHS Ettlingen, Pforzheimerstr. 14 in Ettlingen

Kosten: 14€, Anmeldung: www.vhs-ettlingen.de
Tel. 07243/101-484

Erlernen Sie Qigong bei einem Arzt für Chinesische Medizin!

die nächsten Qigong-Kurse beginnen im April nach Ostern

Als Präventionsmaßnahme zertifiziert, Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen

meine Qigong-Kurse in Ettlingen

Termin: 10 x 75 min, 19.15 – 20.30 Uhr,
montags ab 16.4.18 u. parallel
dienstags ab 17.4.18

Pause in den Schulferien

Ort: Praxis Dr. Bohlayer, Marktstr. 12 in Ettlingen

Kosten: 150€, Bitte um Voranmeldung

mein Kurs in Rheinstetten

Termin: 10 x 75 min, 17.45 – 19.00 Uhr,
mittwochs ab 25.4.18

Pause in den Schulferien

Ort: Praxis Luisa Bohlayer, Bachstr. 39, Rheinstetten-Mörsch
(Nähe Endhaltestelle S2)

Kosten: 150€, Bitte um Voranmeldung

Weitere Informationen zu den Kursen auf: www.tcm-ettlingen.de