



# EINLADUNG

## Im Gleichgewicht der Kräfte

Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden durch den Ausgleich von Körper, Geist und Seele

Wenn ich mich frei machen kann von den Sorgen,  
wie es werden könnte oder nicht,  
ob es klappt oder schief geht,  
wenn ich mich frei machen kann von der Vergangenheit,  
von Dingen, die ich bisher nicht loslassen konnte,  
von Fehlern und Versäumnissen,  
frei machen für diesen Augenblick

– **JETZT** –

wenn ich mich dem, was auf mich zukommt, ganz öffnen kann

– **DANN** –

werde ich das Leben von seiner besten Seite kennenlernen.



## IM GLEICHGEWICHT DER KRÄFTE

Körper, Geist und Seele bestimmen die innere und äußere Balance des Menschen. Sie beeinflussen sich gegenseitig und stehen in Wechselwirkung zu einander. So hat jede Aktion - ob auf körperlicher, gedanklicher oder seelischer Ebene – Auswirkungen auf die anderen beiden Ebenen. Kommt es hierbei zu einem Ungleichgewicht, so kann sich dies auf unterschiedliche Art und Weise zeigen: wir fühlen uns nicht in unserer Mitte, drehen uns gedanklich im Kreis, bleiben in alten Beziehungsmustern verhaftet und erleben wiederkehrende Krankheitssymptome auf körperlicher Ebene. Deshalb braucht es eine Gesamtbetrachtung und ein Erspüren möglicher Blockaden, damit Kräfte gemeinsam fließen können und sich somit gegenseitig verstärken.

Hierbei kann es helfen, den Blick für eine Lehre zu öffnen, die unserem westlichen Denken verloren gegangen ist: Die 5-Elemente-Lehre nach den jahrtausendalten Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die 5-Elemente-Lehre wurde aus Naturbeobachtungen abgeleitet. Alles, was eine ähnliche Energie besitzt, wird einem bestimmten Element zugeordnet. Wechselwirkungen zwischen Menschen und ihrer Umwelt, aber auch zwischen einzelnen Organen und der Psyche, lassen sich auf diese Weise beschreiben und verstehen.

**„Mehr als die Vergangenheit, interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“**

Albert Einstein

## ZIELGRUPPE

In diesem Seminar geht es um den Ausgleich der 5 Elemente auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, um alle in uns wirkenden Energien zu harmonisieren und so zu mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden zu finden. Dieses Seminar richtet sich an alle Männer und Frauen, die auf ganz besondere Weise, ihren Emotionen und Gefühlen begegnen wollen, um mehr Leichtigkeit, Freiheit und Freude in ihren Alltag zu bringen, und die ihr Leben positiv verändern wollen, hin zu mehr Liebe, Freude und Spontaneität.

## INHALTE

- Die Sprache der Organe nach den 5 Elementen
- Körperarbeit
- Entspannungs- und Meditationstechniken
- Atemharmonisierung
- Eigene Wahrnehmung und Glaubenssätze
- Positive Kraft der inneren Bilder
- Anwendung und Umsetzung von leicht durchführbaren Übungen

## DAUER

- 8 Termine á 1,5 Zeitstunden
- jeweils Montags und Donnerstags
- von 19.30 – 21.00 Uhr

## TERMINE

- Montag, 19.6.
- Donnerstag, 22.6.
- Montag, 26.6.
- Donnerstag, 29.6.
- Montag, 3.7.
- Donnerstag, 6.7.
- Montag, 10.7.
- Donnerstag, 13.7.

## ZIELE

- Glaubenssätze positiv verändern
- Die positive Kraft der inneren Bilder nutzen
- Ziele fokussieren
- Die inneren Kräfte und Ressourcen aktivieren
- Sich weniger sorgen, mehr leben
- Mehr Vitalität und Wohlbefinden
- Verantwortlich für sich sorgen
- Gestalten der eigenen Realität

## SEMINARGEBÜHR

397,- Euro incl. 19% MwSt.

## ORT

ISC Finger, Zollstockgürtel 63, Haus 4 Loft 3, 50969 Köln

## SONSTIGES

- Gruppenstärke: mindestens 6 und maximal 12 TeilnehmerInnen
- Seminaranmeldung bei Sabine Spielberg  
Telefon: 0162 4275758  
Mail: [sabine@5-style.de](mailto:sabine@5-style.de)

**Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen Ihnen gerne bei weiteren Fragen zur Verfügung, von Herzen,**

Sabine Spielberg in Zusammenarbeit mit Ingrid Finger! **D I A S L O G** ISC Finger