

# Loslassen

## Grenzen wahrnehmen und achten

Ich lade Sie zu einem „Ausflug“ in eine andere Art der Lebensanschauung ein.



Die **5-Elemente-Lehre** ist eine Philosophie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist eine Jahrtausende alte Weltanschauung die immer noch aktuell ist und sich auch heute noch auf vieles übertragen lässt. Sie kann uns in vielen Situationen weiterhelfen.

Bei einem „Ausflug“ zum **Metallelement**, können Sie den Herbst aus einer anderen Sicht wahrnehmen und erfahren was Lunge und Dickdarm mit folgenden Themen zu tun haben:

- **Rückblick und Bilanzziehen**
- **Zu sich selbst stehen**
- **Die eigenen Bedürfnisse leben**

Lernen Sie in diesem Zusammenhang, **Selbsthilfetechniken** aus der **Kinesiologie** kennen und probieren Sie Achtsamkeitsübungen aus, die Ihnen dabei helfen, Ihre **Selbstheilungskräfte** anzuregen und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

**Termin: 7. Oktober 2017,**  
**15:00 Uhr - 18:00 Uhr**

**Ich freue mich auf Sie und auf einen  
gemeinsamen „Ausflug“**

Anmeldung bitte unter **06071 - 60 85 91**  
oder [praxis@monika-grimm.de](mailto:praxis@monika-grimm.de)

