

Kulturprogramm

Winter & Frühling 2026



VORTRAG & WORKSHOP

LEBENSENERGIE QI

IM FLUSS DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN

 **Lebensenergie Qi**
im Fluss der fünf Wandlungsphasen

**06
MAR.**

**19h00
-
21h30**

**Eintritt:
CHF 25**

Anmeldung bis am 04.03.26 via
whatsapp auf 079 561 71 90 oder
via E-Mail an:
seminar@zentrum-schwarzsee.ch

Vortrag & Workshop

Lebensenergie Qi - im Fluss der fünf Wandlungsphasen

Ans Cotting-Westerhof, APM- Therapeutin
nach der Methode Radloff und Buchautorin

19.00 Uhr - 20.00 Uhr | Vortrag

- Funktion der Meridiane und der dazugehörigen Organe
- Die Wandlungsphasen und ihre Funktionen
- Störungsfaktoren und Stimulation der Lebensenergie in den fünf Wandlungsphasen

20.00 Uhr - 20.20 Uhr | Workshop

- Übungen zum Mitmachen - allgemein nützliche Triggerpunkte bei körperlichen Beschwerden (Auf dem Stuhl oder stehend)

20 Minuten Pause (Apéro wird bereitgestellt)

20.40 Uhr - 21.00 Uhr

- Das "Kochtopfmodell" – die Verdauung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und die 5 Elemente Ernährung

21.00 Uhr - 21.15 Uhr

Erklärung und Genuss Apéro nach der 5 Elemente Ernährung



SCHWARZSEE & Kultur



**BILDUNGS- &
GESUNDHEITZENTRUM**
SCHWARZSEE

fein & sein
WWW.FEINUNDSEIN-SCHWARZSEE.CH