

Werden Sie Entspannungstrainer/In nach den 5 Elementen

Die Inhalte sind geprüft von der DGAM = Der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin und zertifiziert von der TAO Touch Akademie

Obwohl die meisten Menschen finanziell abgesichert sind, sich ihren Alltag durch Restaurant- und Kinobesuche versüßen und ab und zu in den Urlaub fahren, nehmen Unzufriedenheit, Verwirrung, Negativität und diffuse Angstgefühle nachweislich zu. Daher setzen wir seit über 25 Jahren mit der TAO Touch® Methode diesen beängstigenden Strömungen sinnvolle und fundierte Ausbildungen entgegen. Weitere Informationen finden Sie unter: <http://tao-touch.de>

Unser neues Berufsbild, der Entspannungstrainer/In nach den 5 Elementen auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin, das wir in den letzten 2 Jahren entwickelt haben, und ab Februar/ alternativ ab Mai dieses Jahres als 17-tägige Ausbildung anbieten, ist wichtiger als je zuvor.

„Wenn es uns gelingt, unseren Körper und unsere Seele in Einklang zu bringen, so dass sie im gleichen Takt schwingen, können wir unsere Unruhe besiegen und unseren Frieden wiederfinden.“ Laotse



Gesundheit & Glück

Jeder von uns lebt jeden Tag 24 Stunden lang mit sich selbst zusammen. Und für Menschen, denen die Werte Gesundheit und Glück am Herzen liegen, ist es wesentlich, sich nicht nur kennenzulernen, sondern sich mit sich selbst zu befreunden. Und das gelingt am besten, wenn sich Menschen über einen bestimmten Zeitraum verpflichten, sich in der Kunst der Ruhe zu üben. Ruhe gibt Kraft und inneren Frieden. Auf diese Weise sind wir fähig, nicht länger oberflächlich, sondern wahrhaftig zu leben. Wahrhaftig zu leben bedeutet im Sinne der 5 Elemente, sich wieder zu erinnern: An seine Wurzeln, Werte und den Sinn im Leben.

Als ausgebildete(r) Entspannungstrainer/In können Sie eine 10-wöchige Kursreihe nach den 5 Elementen anbieten. Die Teilnehmer/Innen beschäftigen sich jeweils 2 Stunden mit jedem Element und mit den heilsamen Prinzipien fernöstlicher Entspannungsmethoden, mit denen sich die Chinesen bereits vor 2.500 Jahren geistig und körperlich gesund erhalten haben.

Mit den 5 Elementen, Meridianen und Akupressurpunkten die Lebensenergie Qi harmonisieren und den Menschen ganzheitlich entspannen

Die alten chinesischen Ärzte kannten neben dem Blutkreislauf und dem Lymphfluss noch ein weiteres lebenswichtiges System. Sie entdeckten ein komplexes und bis in die kleinste Zelle verzweigtes Netzwerk, das sie Meridiansystem nannten. Erst wenn rund um die Uhr die Kontinuität und der harmonische Fluss des Qi in diesem Energie-System gewährleistet sind, werden Haut und Muskeln, Gefäße und Nerven harmonisch mit der essentiellen Lebensenergie versorgt und die inneren Organe in ihren Funktionen gesund erhalten.

Qi fließt dabei nicht ungeordnet durch unseren Organismus, sondern folgt auf festgelegten Bahnen sinnvollen Zyklen, den die Chinesen als die ‚Fünf Elemente oder die 5 Wandlungsphasen‘ bezeichnen. Jede Wandlungsphase ist mit den 4 anderen verbunden. Auf diese Weise ergeben sie ein großes in sich stimmiges Ganzes. Den einzelnen Wandlungsphasen werden u.a. unsere inneren Organe zugeordnet, aber auch spezifische Abneigungen und charakteristische Stärken, ebenso wie Jahres- und Tageszeiten, in denen sich bestimmte Beschwerdebilder verschlechtern bzw. verbessern.

Mit diesem fundierten Hintergrund haben Sie als ausgebildete(r) Entspannungstrainer/In ein vielfältiges und heilsames Repertoire zur Verfügung: Unter anderem vermitteln Sie:

- 5 Elemente Übungen auf Grundlage des Qi Gong
- die 5 Elemente Meditation
- Achtsamkeitsschulung im fernöstlichen Sinne
- lösende Klopfübungen der einzelnen Meridiane
- bestimmte Akupressurpunkte und ihre Kombinationen

Dabei berücksichtigen Sie das Wissen um die Organuhr, denn zu bestimmten Zeiten wirken Übungen noch einmal wesentlich intensiver als zu anderen.

4 weitere wichtige chinesische Entspannungs-Qualitäten Zeit & Hingabe | Ausdauer & Verständnis

Darüber hinaus gibt der 5-Elemente-Entspannungstrainer mentale Einblicke in die alte chinesische Weisheitslehre, damit die Teilnehmer/Innen erkennen, dass es darum geht Körper und Geist gleichermaßen zu schulen.

Wenn wir uns **Zeit** nehmen und voller **Hingabe** an alles herangehen, was im Laufe eines Tages zu tun und zu leisten ist, haben wir zwei absolut zuverlässige Begleiter an unserer Seite, um unseren Geist zu beruhigen und den Körper in allen Situationen frei und gelöst zu bewegen. Zeit und Hingabe sind also wesentliche Voraussetzungen, um uns auf den Königsweg der Entspannung zu begeben. Jetzt brauchen die Teilnehmer/Innen nur noch **Ausdauer**, um Schritt für Schritt auf diesem Weg voranzuschreiten. Und dann stellt sich der dritte Begleiter fast wie von selbst ein. Das ist das **Verständnis**. Verständnis für sich selbst, die Menschen und Situationen um sich herum zu entwickeln ist die Qualität, mit der wir ganz von innen heraus gesund und glücklich werden und uns jeder Zeit auf's Neue sinnvoll und ermutigend ausrichten können.