

Wertvolle Einsichten und praktische Tipps am 15.04.2011

Der erste Anlass zum Themenkreis **Gesundheit und Spiritualität** stiess auf grosses Interesse. 10 Teilnehmerinnen liessen sich von Monika Blum in die „Geheimnisse“ der chinesischen Medizin einweihen, wobei ihnen vor allem das Modell der 5 Elemente näher gebracht wurde. Dabei ging es um Zusammenhänge welche die Natur und das gesamte Menschsein prägen. Also nicht in erster Linie um Krankheit, sondern um Energien, welche uns lebenslang begleiten, aber nicht unbeschränkt zur Verfügung stehen.



Jedem der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall werden in der chinesischen Medizin spezifische Charaktereigenschaften und bestimmte Organe zugeordnet, was bei der Behandlung von Störungen hilfreich ist. Monika Blum erläuterte diese Zusammenhänge sehr anschaulich und verdeutlichte ihre Auswirkungen auf der körperlichen sowie der seelischen Ebene, im Kreislauf des Jahres und des gesamten Lebens.

Der Lebensphase „Alter“ wurde besondere Beachtung geschenkt und es war erfreulich zu hören, dass auch in diesem Abschnitt Entwicklung noch möglich ist. Der sorgsame Umgang mit den vorhandenen Energien, der Wechsel zwischen Stille und Aktivität, aber auch die Begeisterung für Neues kann die geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter aufrechterhalten.

Eigene Wertschätzung und persönliche spirituelle Erfahrungen sind zusammen mit der Erforschung weiterer Lebensthemen, wichtige Bausteine für ein glückliches und gesundes Alter. Ohne allzu theorielastig zu sein, vermittelte dieser Forumsanlass wertvolle Tipps zur eigenen und positiven Lebensgestaltung. Die Teilnehmerinnen zeigten sich sehr interessiert an einer Fortführung dieser Vortrags- und Diskussionsreihe.

Nächste Anlässe sind geplant. Orientieren Sie sich auf der [Projektseite Gesundheit und Spiritualität](#).

Auskünfte erteilt Frau Monika Blum, Tel. 056 442 57 53

Myrtha Schmid