

# Bildungsangebot-Modul: Workshop 4: Winter & das Element Wasser

## 1. Workshop 4: Winter & das Element Wasser

Lerntyp	UE	KN 1148
Präsenz	3.5	

### 1.1. Winter & das Element Wasser

Das Element Wasser gehört zu Nieren und Blase. Es schützt uns als Schnee und Eis vor Kälte und bewahrt dadurch Keimendes, das in der Erde wartet. Die Emotion ist Angst, Angst kann uns lähmen aber auch schützen. Wir erkunden gemeinsam diese spezielle Energie des Winters und des Elementes Wasser. Mit Kräutern, spezieller Ernährung, Tai Qi und Qi Gong Übungen lernen wir das für uns so wichtige Element näher kennen und können seine Werte und Funktionen unterstützen

Wir verkosten verschiedene Speisen, Früchte, Kräuter, Tees & eine Kraftsuppe, die alle dem Element Wasser zugeordnet sind. Die Farbe des Elementes Wasser ist schwarz, auch unsere Speisen werden entsprechend ausgewählt.

#### Verfügbare Termine

<b>3.5 UE</b>	<b>Präsenz / Winter &amp; das Element Wasser</b>	20. Nov. 2024, 18:00 - 20:30 <a href="#">Maitreya Buddha</a> <a href="#">Forschungsverein</a>
---------------	--	---