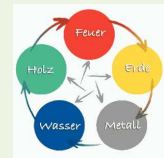


# Lösen Sie emotionale Verwicklungen mit Hilfe der 5 Elemente

**Sie möchten mit Energie, Lebensfreude und Zufriedenheit durch Ihr Leben gehen, aber ....**

**Ihre Emotionen machen Ihnen einen Strich durch die Rechnung, denn**

- Sie grübeln viel
- Sie können sich nicht entscheiden
- Sie ärgern sich leicht
- Sie sind oft traurig und mutlos
- Sie fühlen sich energielos und ausgelaugt



**Die Ursache dafür liegt oft in einem Ungleichgewicht der Fünf Elemente (TCM).**

## **Inhalt:**

- Allgemeines über die 5 Elemente
- Beispiel: Holzelement
- Wie kann eine Blockade im Holzelement aufgelöst werden?
- Die Themen der 5 Elemente:
- Seminar Tipp
- Kinesiologie, 5 Elemente und emotionale Verwicklungen
- Wie entstehen diese Blockaden / "Baumstämme"?
- Wie können diese Blockaden / "Baumstämme" aufgelöst / entfernt werden?
- Ein Tipp zum Entspannen des Holzelementes und für eine gute Laune
- Mein Angebot für Sie

**Evelyn Jamnig**

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

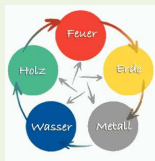
[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)



# Lösen Sie emotionale Verwicklungen mit Hilfe der 5 Elemente

## 🌀 Allgemeines über die 5 Elemente

Die Fünf Elemente Lehre ist ein wichtiger Teil der TCM (traditionelle chinesischen Medizin) und hat einen großen Einfluss auf unseren Gesamtorganismus. Diese jahrtausendealte Lehre erklärt die Ursachen für viele Widrigkeiten des Lebens und unterstützt Sie in Krisenzeiten.



Die 5 Elemente sind: **Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer**

**Jedem Element sind Meridiane zugeordnet:**

**>> Meridiane sind Energiebahnen, die den Körper mit Energie versorgen**

Zu jedem Element und Meridian gibt es eine Analogiekette, die sich aus **Emotionen und Themen**, Jahreszeiten, Lebensabschnitten, Yin- und Yang Organen, Farben, Lebensmitteln, Geschmacksrichtungen, Krankheitsbildern uvm. zusammensetzt.

Auf der einen Seite kann im Rahmen dieser Analogiekette ein Ungleichgewicht im Element und Meridian erkannt werden, auf der anderen Seite hilft sie, eben diese Ungleichgewichte zu bearbeiten und aufzulösen.

**Zum besseren Verständnis:**

## 🌀 Ein Beispiel für das Holzelement

zum Holzelement gehören der Leber- und Gallenblasenmeridian:

Wenn Ihnen vielleicht folgendes bekannt vorkommt ....

- Sie sind oft wütend und zornig oder sie richten die Aggressionen gegen sich, das kann sich als depressive Verstimmung oder auch Depression äußern
- Sie sind sarkastisch, zynisch
- Sie sind mit sich und der Welt unzufrieden
- Sie können sich schwer entscheiden
- Sie haben viele Ideen und setzen sich nicht um
- Sie werden jede Nacht zw. 23 und 1 Uhr oder zw. 1 und 3 Uhr munter
- Sie bewegen sich nicht gerne oder Sie betreiben exzessiv Sport
- Sie haben Probleme mit den Augen

**... so kann das ein Zeichen für eine Blockade im Holzelement sein.**

## 🌐 Wie kann nun eine Blockade im Holzelement aufgelöst werden?

Hier leistet wieder die **Analogiekette** wertvolle Hilfestellung

Das Holzelement wird gestärkt durch:

- Bewegung in der richtigen Dosis
- Tanzen, Wandern
- die Farbe Grün ins Leben integrieren
- verstärkt grüne und saure Lebensmittel essen
- sich mit den Emotionen Wut und Zorn auseinandersetzen
- sich folgende Fragen zu stellen – Lebe ich mein Potential? gehe ich aus mir heraus? Lebe ich wirklich mein Leben?

***Diese Analogieketten gibt es für jedes Element und die zugehörigen Meridiane.***

## 🌐 Die Themen der 5 Elemente

### Die Themen der 5 Elemente:

**HOLZ/Frühling** oder *Wie werde ich Architekt und Baumeister in meinem Leben?*

**FEUER/Sommer** oder *Wie bringe ich Freude und Liebe in meine Leben?*

**ERDE/Spätsommer** oder *Wie lerne ich mein Leben zu genießen?*

**METALL/Herbst** oder *Wie lebe ich meinen Rhythmus?*

**WASSER/Winter** oder *Wie gestalte ich meine Beziehungen harmonisch?*

---

## 🌐 Seminar Tipp

### 5 Elemente Spezial-Seminare:

- ✓ „Eigene Wege in ein zufriedenes Leben mit Hilfe der 5 Elemente“
- ✓ „Farben und 5 Elemente“



In meinen Spezialseminaren erfahren Sie spielerisch alles Wissenswerte über die 5 Elemente (und über die Kraft der Farben) und wie Sie den Kreislauf der Elemente gut für sich nützen können, um frisch, fit und gesund durch das Jahr zu gehen.

## 🌿 Kinesiologie, 5 Elemente und emotionale Verwicklungen

In meiner Arbeit als Kinesiologin arbeite ich viel mit den 5 Elementen mit der **Touch for Health Methode** (=Gesund durch Berühren) → *mehr über Touch for Health*.

Diese Methode eignet sich sehr gut bei emotionalen Verwicklungen oder wenn sich ein Thema wie ein roter Faden durchs Leben zieht.

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests finde ich heraus – in Bezug zu Ihrem Stressthema/Anliegen - welche Meridiane blockiert sind und auch ob sie Über- oder Unterenergie haben.

>> Ein Bild dazu: stellen Sie sich einen Bach vor, der gleichmäßig fließt. Wenn aber ein Baumstamm im Wege liegt, staut sich auf der einen Seite das Wasser, auf der anderen Seite tröpfelt es spärlich dahin.  
Wichtig ist jetzt, den „Baumstamm zu entfernen“, damit der Bach wieder gut fließen kann.

Meistens gibt es einige Meridiane die im Ungleichgewicht sind. Blockierte Meridiane beeinflussen sich auch gegenseitig und es ist sehr spannend die verschiedenen – oft auch unbewussten – emotionalen Themen und Hintergründe aufzuspüren.

## 🌿 Wie entstehen diese Blockaden/„Baumstämme“?

Die Ursachen können auf 3 Ebenen liegen, manchmal treffen auch mehrere Ebenen zu:

Emotionale Ebene: Gedanken und Gefühle, unverarbeitete negative Emotionen und emotionale Verwicklungen, Glaubenssätze, Muster, Erlebnisse, die nicht verarbeitet werden konnten, Kränkungen, Enttäuschungen

Chemische Ebene: falsche Ernährung, zu wenig Wasser

Körperliche Ebene: Verletzungen, Brüche, Narben, blaue Flecken, Krankheiten, zu wenig oder zu viel Bewegung

## 🌿 Wie können diese Blockaden/Baumstämme aufgelöst/entfernt werden?

Nach dem Austesten der Unter- und Überenergien der verschiedenen Meridiane, werden die emotionalen Themen und Knackpunkte besprochen. Danach löse ich mittels Berührung und Verbindung verschiedener Meridianpunkte den Stress auf - „**entferne den Baumstamm**“ - und die Meridiane können wieder fließen.

Sie haben dann wieder mehr Energie zur Verfügung und fühlen sich frisch und zuversichtlich.

Je nach Ursache gibt es noch weitere Lösungsmöglichkeiten – z.B. Entstören von Narben, Ernährungsempfehlungen usw.



## Ein Tipp zum Entspannen des Holzelementes und für eine gute Laune:

### Schütteln Sie den Ärger weg:

Stehen Sie auf und strecken Sie sich durch. Danach schütteln Sie den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, lassen Sie das Kiefer locker hängen und wenn Sie das Bedürfnis haben Laute auszustoßen – machen Sie es. Stellen Sie sich vor, wie Sie alles was sie ärgert und Ihnen Stress verursacht wegschütteln. Machen Sie das solange, wie es Ihnen gut tut. Danach strecken Sie sich wieder durch und legen Ihre beiden Hände auf den Solarplexus. Probieren Sie es aus!



*Sie möchten gerne mehr über die 5 Elemente erfahren und wie Sie emotionale Verwicklungen lösen können?*

### Mein Angebot:

#### Einzelberatungen –

kontaktieren Sie mich unverbindlich, damit wir ein **kostenloses Kennlerngespräch** vereinbaren können

#### *Sie wollen lieber in der Gruppe arbeiten?*

Dann melden Sie sich zu meinen **Spezialseminaren** an:

„**Eigene Wege in ein zufriedenes Leben mit Hilfe der 5 Elemente**“  
„**Farben und 5 Elemente**“

#### Workshops und Seminare für Firmen

### Kontakt

**Evelyn Jamnig**

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)

