

Vijf elementen
Vijf seizoenen*
Vijf workshops

金
木
水
火
土

(* lente, zomer, nazomer, herfst, winter)

Alles is Eén.

Als we inzicht hebben in hoe het leven wordt aangestuurd, hoe alles in elkaar past, hoe het één in het andere vloeit, kunnen we telkens ***bewust de juiste leefstijl kiezen die ons gezond en gelukkig houdt.***

In de traditionele Geneeskunde vormt de **5 elementenleer** de basis om de betekenis en kracht van 'Qi', levensenergie, de oersubstantie van het heelal te begrijpen en vrij te laten stromen.

De leer van de vijf elementen - water, vuur, hout, metaal en aarde - laat ons zien hoe natuurverschijnselen op elkaar inwerken en in elkaar overgaan. Het legt **verbanden** tussen organen, zintuigen, weefsels, emoties, verschillende aspecten van het zelf, de seizoenen en de cycli van het leven.

Elk element op zich heeft een **relatie** met een **bepaald seizoen, voedsel, smaak, geur, kleur, klank** en de **verschillende fasen in onze levenscyclus.**





Stroom op het ritme van de seizoenen en ervaar balans

In elk seizoenstotaalconcept worden **energetische orgaanstudie, aroma energetica en voeding** tot één geheel samen gebracht en wordt het ritme van de seizoenen gevolgd. Wij zijn verbonden met het **cyclisch ritme van de Natuur**. Elk seizoen roept eigen emotionele belevingen en mentale benaderingen op die "huizen" in het heersende organen duo. De energie van een seizoen wordt getypeerd volgens een element: 4 seizoenen en **1 tussen seizoen** geeft 5 elementen. Per element wordt het aansluitende organenpaar besproken.

Elk van beide organen wordt afzonderlijk geduid: de **ligging**, de **werking**, ook de **emotie** en de **symboliek** om daarna deze organen als paar te begrijpen. Vervolgens krijgt dit alles een plaats in het grote geheel. Ons hele lichaam werkt samen in een cirkelvormig proces, waarbij het ene orgaan het volgende versterkt en kracht put uit het vorige. Om echt vrij te komen van klachten en zeker van chronische klachten is een proces van **bewustwording** noodzakelijk. Ons lichaam stelt zich hiervoor ten dienste. Daarom is het **van groot belang haar taal te begrijpen en vervolgens ernaar te luisteren**. Zo krijgen we duidelijkheid in onszelf als holistisch wezen en eveneens in onze relatie met het leven. Te vergelijken met het aanbrengen van een **acupuncturnaald**, wordt hier een synergie van etherische oliën aangebracht op de ingangspoorten van de meridianen en op het energetisch krachtencentrum dat de organen voorziet van levensenergie. (chakra) Daarbij worden eenvoudige, efficiënte houdingen en **stretchings** uitgevoerd. Dit zorgt voor een weldadig, harmoniserend effect op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. De informatie over de etherische oliën, de meridianen en het chakra vervolgens in praktijk zetten, is een **geschenk voor je gezondheid**. Per element, per seizoen wordt dit bijzonder geheel aangepast aan de actuele fysieke en energetische noden zodat we in de flow blijven van de natuurlijke levenscyclus. Tenslotte worden ook dranken en lunch aangeboden die ondersteunend zijn voor de organen die in dat bepaald seizoen onze zorg vragen.

De **energetische aromatherapie** werkt met etherische oliën op de **meridianen** en **acupunctuurpunten** en brengt zo terug de energiestroom zodat ze de vitaliteit in hun werking en alle aanverwante activiteiten in ons lichaam herwinnen. Dit concept brengt westerse en oosterse inzichten tesamen en inspireert om de flow van het jaarritme te herkennen en **in te tunen**. Dit concept staat open voor iedereen. Het is telkens een rijk **gevuld, gevarieerd** en **praktijkgericht programma**, met veel inzichten ter motivatie voor zelfzorg voor **fysieke, emotionele en mentale gezondheid**, inclusief aangepaste dranken en een soeplunch. Het concept is ingepland in de periode dat beide organen onze **zorg** en **aandacht** vragen.



Per Seizoens - Workshop ontvang je telkens een EHBO- kit :

Praktisch: Acupressuurpunten vinden en inmasseren met bepaalde essentiële oliën , recepten per seizoen, yoga oefeningen (per seizoen en orgaankoppel) en ademhalingsoefeningen die je ondersteunen. ***Op het einde krijgt iedereen een korte feeling van een acupunctuurbehandeling.***

Een healthy bag met voedingssupplementen , gemmotherapie- complex, flesje essentiële olie , een homemade airspray (aangepast per thema) en vele tips en tricks per topic om je te ondersteunen per seminar.



Over mezelf

Geboren in het bouwjaar 1982, te Lier en opgegroeid in het kleine dorpje Everberg. Van jongsaf aan waren mijn missie, interesse en fascinatie snel duidelijk: de mens en zijn gezondheid. De opleiding tot kinesitherapeut en sportkiné was een geweldige springplank voor verdere verdieping. Ik bleef op zoek naar diepere lagen en linken: het waarom, hoe, oorzaak, de kern van de klachten? Mijn docenten werden gek van al mijn vragen: "Ja maar, ... en waarom, ... en van waar komt dit dan?"

Contact

info@acubelle.be

annabelle@acubelle.be

+32 497 89 56 69

Annabelle

