

Lebenspflege, chin. *Yang Sheng* 養生, ist eines der wichtigen menschlichen Anliegen jeder Kultur seit Menschengedenken. Ziel jeder Lebenspflege ist es, sein Leben so zu führen, das man auch im Alter gesund und vital bleibt, Krankheiten vermeidet und ein langes Leben erreicht. Viele Aspekte der chinesischen Lebenspflege sind auch für unseren Alltag anwendbar. Sie beinhalten leicht verständliche Richtlinien, die einfach zu erlernen sind und wenn regelmäßig angewendet, eine gute und kostengünstige Gesundheitsprophylaxe darstellen. Ich möchte Ihnen an vier Abenden verschiedene Aspekte der chinesische Lebenspflege vermitteln mit vielen praktischen Übungen. Für einige mag dies ein Anfang sein, achtsamer mit sich umzugehen, um ein gesünderes Leben zu führen. Für andere ist es ein guter Anstoß, seinen Weg auf dem Pfad der Gesundheit mit neuen Ideen fortzusetzen.

1. Mittwoch, 20. Februar 2019: Einführung in die chinesische Lebenspflege

2. Mittwoch, 6. März 2019: Die sechs W's in der Ernährung

3. Mittwoch, 20. März 2019: Die fünf Säulen der TCM

4. Mittwoch, 3. April 2019: Forever Young – Selbstbeschränkung im Alter?

Wir treffen uns jeweils um **18 Uhr** in meiner Praxis. Die Veranstaltung dauert ca. 2 Stunden und kostet **€ 10,00 Euro pro Teilnehmerin**. Bitte bedenken Sie, dass meine Räume nun in der Holtenauer Str. 3 liegen. Aus Platzgründen können pro Abend nur 10 Personen teilnehmen. Um eine schriftliche Anmeldung wird deshalb gebeten. Bei starkem Interesse zu einem Thema biete ich einen zweiten Termin an! Interessierte Freunde und Bekannte von Ihnen sind ebenfalls herzlich willkommen!

Herzliche Grüße

Udo Lorenz

