

# Essen & Leben nach den Fünf Elementen

## Der Jahreskreis

*“Die Schöpfungszyklen des Lebens“*



*Mit der Natur einmal bewusst ein Jahr durchschreiten.*

*Zusammenhänge begreifen und dadurch den eigenen Körper, die Heilkraft der Nahrungsmittel  
und die Natur besser wahrnehmen und verstehen*

*--- SEMINARE ---*

*Karin Forster*

*Großrohrsdorf 32 - 85625 Baiern*

*Tel. 08093 / 9056623 bzw. 01577 / 6801499*

*[www.essenswert.com](http://www.essenswert.com)*

### *Die Beschreibung des Jahreskreises*

Der Jahreskreis ist eine sanfte und dennoch intensive Einführung in die Fünf Elemente Lehre.

Er berührt die Gesetzmäßigkeiten des Lebens und wir können unsere Augen und Sinne für die Wunder der Natur und für das Wunder unseres Körpers öffnen.

Indem wir den Jahreskreis einmal bewusst durchschreiten, werden wir Zusammenhänge begreifen und dadurch unseren eigenen Körper, die unglaubliche Kraft der Nahrungsmittel und die Natur selbst besser verstehen lernen.

...und so dürfen wir erkennen, dass die Wieder - Anpassung an die jahreszeitlichen Zyklen ein wesentlicher Schritt ist hin zu mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Freude.

### *Wie der Jahreskreis entstanden ist*

Ich lebe aus tiefster innerer Überzeugung und großer Leidenschaft die Lehre der Fünf Elemente.

Nichts anderes in meinem Leben hat mich MIR SELBST und der SCHÖPFUNG so nahe gebracht, wie diese Jahrtausende alte Lehre.

In Einzelberatungen und Seminaren gebe ich dieses Wissen seit 15 Jahren weiter. Wie tief diese Lehre die Menschen berührt, war immer sofort spürbar und in mir ist so der Wunsch entstanden, ihnen nun ein umfassenderes Bild über die Zusammenhänge von Natur und Mensch zu vermitteln.

...so wurde der Jahreskreis geboren...

### *Was bietet der Jahreskreis*

Der Jahreskreis ist eine Kombination aus dem Erfahren von Wissen und dem Erleben der eigenen sinnlichen Wahrnehmung.

Er bietet uns die Möglichkeit, uns wieder an die Rhythmen des Lebens und an unser natürliches SEIN anzubinden.

Über diese Erfahrung bringt er in unseren Alltag einen gewissen Zauber zurück, den wir in der Schnellebigkeit unserer Zeit verloren haben.

...wir ERLEBEN die Natur...wir ERFAHREN uns selbst...wir SCHMECKEN jedes Nahrungsmittel und FÜHLEN dabei, wie dessen Energie durch Transformation zu unserer Energie wird.

Alles, wofür die Jahreszeiten stehen, wird durch die Verbindung mit ihnen an uns weitergegeben.

Und am Anfang beginne ich

...Es war einmal der Frühling...

## *Die Inhalte des Jahreskreises*

Jede Jahreszeit bringt ihr ganz eigenes Thema mit sich.

Jede von ihnen hat eine spezielle Ausrichtung und ist bestimmten Organen und Emotionen zugeordnet.

Und jede Jahreszeit bietet uns genau die Nahrung, die wir brauchen, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele zu nähren.

All diesen Themen werden wir uns zuwenden und insbesondere dem Thema „ERNÄHRUNG“, sich versorgen, werden wir hier viel Raum und Aufmerksamkeit geben.

### *Der Frühling – die Kraft der Erneuerung – März bis Mai*

- Organzuordnung: Leber & Gallenblase
- Thema: Entfaltung
- Ausrichtung: Wachstum
- Nahrung, die uns erfrischt und reinigt

### *Der Sommer – die Kraft der Begeisterung – Juni bis August*

- Organzuordnung: Herz & Dünndarm
- Thema: Lebensfreude
- Ausrichtung: Zufriedenheit
- Nahrung, die unsere Kräfte wieder neu auffüllt

### *Der Spätsommer – die Kraft des Nährens – Ende August bis September und allgegenwärtig*

- Organzuordnung: Magen und Milz
- Thema: Selbstvertrauen
- Ausrichtung: Konzentration
- Nahrung, die uns nährt und ins Gleichgewicht bringt

### *Der Herbst – die Zeit des Rückzuges – September bis November*

- Organzuordnung: Lunge & Dickdarm
- Thema: Loslassen
- Ausrichtung: innere & äußere Klarheit
- Nahrung, die unsere Säfte nährt und die Abwehr stärkt

### *Der Winter – die Zeit der Ruhe – Dezember bis Februar*

- Organzuordnung: Niere & Blase
- Thema: Energie speichern & sammeln
- Ausrichtung: Regeneration
- Nahrung, die unseren Körper, unseren Geist & unsere Seele wärmt und die innere Ruhe fördert

*...an nur fünf Tagen in einem Jahr gehen wir gemeinsam, doch diese Tage werden Sie untrennbar mit Ihren Wurzeln verbinden.*

### *Termine für 2018*

Der Jahreskreis wird als Seminarzyklus angeboten, nicht als Einzelseminar. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

*Die Termine für den „Frühlings – Jahreskreis“ sind:*

- „Der Frühling“ - Sonntag, der 11. März 2018
- „Der Sommer“ - Sonntag, der 3. Juni 2018
- „Der Spätsommer“ - Sonntag, der 9. September 2018
- „Der Herbst“ - Sonntag, der 7. Oktober 2018
- „Der Winter“ - Sonntag, der 16. Dezember 2018

### *Verköstigung*

Für den Tag gibt es eine liebevoll zubereitete Vollverköstigung mit jahreszeitlichen Nahrungsmitteln und Speisen. Für eine warme Suppe, Getreidesalate, ein süßes Dessert und Getränke ist gesorgt.

### *Kursleiterin & Veranstaltungsort:*

- Karin Forster  
Großrohrsdorf 32  
85625 Baiern / Nähe Gut Hermannsdorf

### *Dauer des Kurses:*

- von 10 bis 17 Uhr

### *mitzubringen sind:*

- Schreibmaterial, warme Socken oder Hausschuhe

### *Kosten für die Teilnahme:*

- Jeweils 100,- Euro pro Seminar (incl. Skript und Rezepte)

### *Kontaktdaten & Anmeldung:*

- telefonisch unter 08093/ 90 56 623 oder 01577/ 680 14 99  
[info@essenswert.com](mailto:info@essenswert.com) -  
weitere Infos unter: [www.essenswert.com](http://www.essenswert.com)

### *Die Möglichkeiten der Bezahlung*

- Der 1. Zyklus ist stets mit der Anmeldung zu entrichten und auf angegebenes Konto zu überweisen.  
Karin Forster, Postbank München, IBAN DE 78 7001 0080 0033 3598 04
- Die folgenden Zahlungen können bar am Tag des Zusammentreffens beglichen werden.

### *Rücktritt von der Teilnahme*

Da meine Seminare aus kleinen Gruppen bestehen, erlaube ich mir wir folgt einzubehalten:

- Bei Absage 2 Wochen vor dem Termin 25 % des Beitrages
- Bei Absage 1 Woche oder kurzfristiger vor dem Termin 50% des Beitrages

...Sie haben noch Fragen?

Senden Sie mir eine Mail oder rufen Sie mich an unter: 08093/ 90 56 623