

# Een reis door de 5 elementen

**Voel je je vaak vermoeid, uit balans of loop je vast in bepaalde emoties? In deze reeks van vier workshops ontdek je hoe de vijf elementen door jouw lichaam en geest stromen. Je leert disbalansen niet alleen herkennen, maar ook op een doeltreffende manier aanpakken.**

---

## **Wat kun je verwachten?**

We combineren theorie met praktische tools zoals acupressuur, voedingstips, ademhaling, beweging en meditatie om de organen en meridianen die bij elk element horen te versterken.

## **Workshop 1: hout – groei & visie**

Focus op de lever en galblaas. Ruim stagnatie op, maak plannen en creëer ruimte voor flexibiliteit en nieuwe energie.

## **Workshop 2: vuur – verbinding & vreugde**

Focus op het hart en de dunne darm. Open je hart, ervaar diepe ontspanning en breng je innerlijke vuur in balans.

## **Workshop 3: aarde – voeding & balans**

Focus op de milt en maag. Vind rust in je hoofd, verbeter je spijsvertering en leer hoe je jezelf echt kunt voeden.

## **Workshop 4: metaal & water – loslaten & essentie**

Focus op longen en nieren. Versterk je weerstand, leer loslaten wat niet meer past en duik diep in je innerlijke kracht en wijsheid.

**Herstel je  
natuurlijke ritme  
met de wijsheid  
van de traditionele  
Chinese  
geneeskunde.**



## Door Elmira Erstukajeva, acupuncturist, Mental Mentor.

Elmira heeft zich afgelopen 15 jaar gespecialiseerd in de toepassing van acupunctuur bij psychische klachten en ze vindt het mentale welzijn één van de belangrijkste puzzelstukken om de gezondheid te waarborgen. Ze wil graag patiënten zelfredzaam maken. Daarnaast vindt Elmira het belangrijk dat patiënten een inzicht krijgen in psychische processen vanuit de Chinese geneeswijzen. Daarom biedt ze deze reeks van 4 workshops aan. Je stelt jouw eigen 'EHBO-kit' samen.

### Praktische Informatie

- **Data:** 8, 15, 22 en 29 juni
- **Tijd:** 13u – 15.30u
- **Locatie:** Zwijnaarde
- **Prijs:** €320 voor de volledige reeks

Aantal plaatsen zijn beperkt om persoonlijke aandacht te garanderen.

Meer informatie en inschrijving via mail: [elmira@telenet.be](mailto:elmira@telenet.be)