

Holz & Feuer – Erwecke deine Lebenskraft

10-wöchiger Online-Tanzkurs nach den 5 Elementen der TCM

Spürst du manchmal, dass etwas in dir aufbrechen und leuchten möchte?

Dass Wut & Durchsetzungskraft (Holz) und Freude & Strahlen (Feuer) in dir schlummern – und nur darauf warten, frei zu tanzen?

In diesem 10-teiligen Online-Kurs verbinden wir achtsamen, freien Tanz mit der Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wir widmen uns intensiv den Elementen **Holz** (Wachstum · Zorn · Elastizität) und **Feuer** (Herz · Leidenschaft · Verbindung) – und wie Holz das Feuer nährt.

Jede Woche:

- Körperliches Aufwärmen & Qi-Fluss
- Gezielte Bewegungsqualitäten des Elements
- Emotionale Tanz-Improvisation
- Sanfte Integration
-

Wann: 17. März 2026 08:00 PM Wien bis 19.05.26

Wo: Zoom (Link kommt nach Anmeldung)

Preis: [dein Preis, z. B. 180 € für alle 10 Termine

Die Aufnahmen wirst du in Ruzuku finden, und immer wieder sehen.

Komm mit – lass deinen inneren Baum wachsen und deine Flamme lodern.

Es wird kraftvoll, lebendig und zutiefst nährend.

Melde dich jetzt an: office@fabianapastorini.com

Ich freue mich sehr auf dich! 🌿🔥

PROGRAMM

10-Stunden-Reihe

- 1. Einführung in die 5 Elemente + Holz – Der erwachende Baum (Teil 1)**
 - Grundlagen Jahreszeiten, Organe (Leber/Gallenblase)
 - Qualitäten von Holz: aufstrebend, expansiv, elastisch, zielgerichtet, wütend-werdend
 - Meridianen: Leber und Gallenblase
- 2. Holz – Die Kraft des Windes & der jungen Triebe (Teil 2)**
 - Emotion: Zorn / gesunder Durchsetzungswille
 - Improvisation: „Ich wachse durch Hindernisse hindurch“
 -

3. **Holz – Flexibilität & Pionierin**
 - Schattenarbeit: unterdrückter vs. gesunder Zorn
 - Neues entdecken
4. **Übergang Holz → Feuer – Die Geburt der Flamme**
 - Holz nährt Feuer
 - Tanz: vom vertikalen Wachstum zur horizontalen Ausdehnung
5. **Feuer – Das strahlende Herz öffnen (Teil 1)**
 - Organe: Herz / Dünndarm
 - Qualitäten: warm, freudig, verbindend, zirkulierend, leidenschaftlich
 - Fokus: Freude & Lebenslust wecken
6. **Feuer – Ekstase & Lebensfreude pur (Teil 2)**
 - Emotion: Freude (im Übermaß → Unruhe / Manie)
 - Improvisation: „Tanzen, als würde niemand zuschauen“
7. **Feuer – Die Balance zwischen Ekstase und innerer Ruhe**
 - Schatten: übermäßige Erregung, Schlaflosigkeit, Herzrasen
 - Fokus: Zentrum (Herz-Feuer) bewahren, während die Arme/Beine tanzen
8. **Holz nährt Feuer – Die kraftvolle Verbindung**
 - Tanz-Dialog: Holz-Bewegungen → Feuer-Bewegungen
 - Emotionale Arbeit: „Was nährt meine Freude? Was blockiert meinen Ausdruck?“
9. **Integration Holz-Feuer – Der leidenschaftliche Frühling/Sommer-Tanz**
 - Improvisation mit beiden Qualitäten
 - Fokus: fließender Wechsel zwischen beiden Elementen im eigenen Tanz
10. **-Feuer-Element**
 - Verbindung mit der höheres Selbst.