

Leda Elliott
Die Fünf-Jahreszeiten-Methode
Ein sanfter Weg zu emotionalem und spirituellem Gleichgewicht

Deutsche Erstausgabe
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-35291-8
EUR 16,00 [DE]
EUR 16,50 [AT]
ET 13. Mai 2027
Format : 11,6 x 19,0 cm

Leda Elliott

Die Fünf-Jahreszeiten-Methode

Ein sanfter Weg zu emotionalem und spirituellem Gleichgewicht

Was wäre, wenn jede Jahreszeit den Schlüssel zu deinem emotionalen und spirituellen Wohlbefinden in sich trüge?

Im Einklang mit den Jahreszeiten zu neuer Lebenskraft

Die Fünf-Jahreszeiten-Methode verbindet taoistische Philosophie, Traditionelle Chinesische Medizin und moderne Energiemedizin zu einem alltagstauglichen Weg für mehr emotionale und spirituelle Balance. Entlang der fünf Jahreszeiten – Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter – zeigt das Buch, wie sich emotionale Themen im Einklang mit den natürlichen Zyklen verstehen und transformieren lassen.

Kurze »Qi-Momente« mit Atemübungen, Meditationen, Meridianpunkt-Aktivierungen und Ritualen fördern innere Ruhe, einen harmonischen Energiefluss und mehr Resilienz. Die Methode lässt sich flexibel anwenden – im Rhythmus der Jahreszeiten oder passend zum aktuellen Lebensthema wie Angst, Trauer oder Stress – und bietet eine leicht umsetzbare Praxis für mehr Gelassenheit und innere Balance.

Ob du dich verloren fühlst oder einen harmonischeren Lebensrhythmus suchst – diese Methode holt dich dort ab, wo du gerade bist, und führt deine Energie zurück in Balance, Atemzug für Atemzug und Jahreszeit für Jahreszeit.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Kim Indresano

Autor*in

Leda Elliott

Leda Elliott wurde in Japan geboren und ist die Schöpferin der Five Season Method, ist Tai-Chi- und Reiki-Meisterin. Ausgebildet wurde sie bei der legendären Tai-Chi-Großmeisterin Bow Sim Mark. Sie ist Inhaberin des A Thousand Cranes Studio, wo sie Präsenz- und Onlinekurse, privates Coaching sowie Reiki-Heilbehandlungen anbietet. Sie lebt in den USA.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Leda Elliott bei dtv

- Die Fünf-Jahreszeiten-Methode, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35291-8

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München