

Gemäss der Chakralehre befinden sich entlang der menschlichen Wirbelsäule sieben Energiezentren "Chakras".

Die Arbeit an diesen Energiezentren, besteht aus tiefen Atmungs-, Körper- und Bewusstseinsübungen.

 

Inhalt:

Aktivieren der Chakras durch spezielle Körper-Uebungen.

Tiefe Atmungs- und Entspannungsübungen, Farbvisualisierung

Die Botschaft und Bedeutung der Chakras, praktische Anwendung

Das Verständnis erwecken für die Meditation, die Vereinigung aller Chakra-Kräfte

Ziel der Kurse: Durch praktische Anwendung der Meditation im Alltag, das Leben mit mehr Freude, Kraft und Gelassenheit zu leben.

□

Die 7 Chakras □ Tagesseminar für Gruppen, □ Anfänger, auf Anfrage

Ort: □ □ Olten, Amthausquai 31, nahe Hauptbahnhof □ □ □

Zeit: □ □ 9.30 - 17.00 Uhr

Preis: □ Fr. 120.-- □

Dieses Seminar ist für Menschen □ gedacht welche noch wenig Kenntnisse über die Chakras haben

Inhalt und Ziel siehe obige Beschreibung. □

BERN □ 1 x pro Monat - 10.00 - 13.00 Uhr

Meditation - Liebe - Stille - heil werden

Hast du das Bedürfnis, dich 1 x pro Monat mit Menschen zu treffen, Menschen welche meditieren

Daten: Samstag 26. Juni / 21. Aug. / 18. Sept. / 23. Okt. / 20. Nov. 2021

Zeit : 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung und Anmeldung an: Elvira Odermatt, Lostorf

info@chakrameditation.ch

Ort: Bern □ □ □, Könizstr. 21b, Parterre "Herzraum" von Sandra Boss

Kosten: einzelne Daten Fr. 65 ☐ /☐ 5☐ Samstage Fr. 300 Kurs☐

AARAU

"

Die☐ sieben Chakras"☐

Rain 20 bei Farfalla ☐

Neuer Kurs ab Mittwoch 25. August 2021, 19.30 - 21.00 Uhr, 14-täglich

Inhalt:

Die Bedeutung der sieben Chakras kennenlernen☐

Erwecken der Lebenskraft in den Chakren durch gezielte Atem- und Körperübungen. Tiefe Entspon

☐ OLTEN☐ Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Neue Kurse ab Montag 16. August 2021☐

Amthausquai 31 (3 Min. ab Hauptbahnhof Olten)☐☐

☐ Kurs 1 : MEDITATION☐ 18.30 - 19.20 Uhr - 14-täglich

In diesen hektischen Zeiten brauchen wir einen stillen Ort des Rückzugs und der tiefen Besinnung auf unser wahres Selbst. Wir lösen uns vom Alltag mit ein paar tiefen Atemübungen und verweilen danach in der "Stille". Im achtsamen "Da Sein" schöpfen wir wieder Vertrauen - Frieden und Kraft für den Alltag.☐

Wer noch keine Erfahrung hat in Meditation kann☐ ein paar private Lektionen besuchen und anschliessend mit der Gruppe meditieren

Kurs 2 : 19.00 - 20.30 Uhr - 14-täglich
MEDITATION - CHAKRAS - ATMUNG - ENTSPANNUNG
ab 16. August 2021

Inhalt der Fortsetzungskurse:

Tiefe Meditationen auf die Quelle der Liebe in uns, dem Herz-Chakra
Chakra-Energie-Uebungen: erwecke dein Göttliches Potential
Harmonisierung des ganzen Körpers mit heilsamen Atem-und-Entspannungsübungen

□□

Anmeldung an info@chakrameditation.ch Elvira Odermatt, Buechlenstr. 6, 4654 Lostorf

Informationen, detaillierte Unterlagen und Anmeldung an Elvira Odermatt,
Buechlenstr. 6, 4654 Lostorf, Tel. 062 298 35 39