

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.

OLTEN Chakra-Meditation und Meditationskurse

Anfänger- und Fortsetzungskurse

Amthausquai 31 (3 Min. ab Hauptbahnhof Olten)

Kurs 1 : MEDITATION für Anfänger : 18.00 - 18.50 Uhr - 14-täglich (zur Zeit kein Anfängerkurs)

In diesen hektischen Zeiten brauchen wir einen stillen Ort des Rückzugs und der tiefen Besinnung

FORTSETZUNGS-KURS "Chakras und Meditation"
in OLTEN wöchentlich, laufend Fortsetzungskurse

Neuer FS ab Montag 22. Januar 2024

Inhalt der Fortsetzungskurse:

Tiefe Meditationen auf Chakra-Energieübungen, Erfahrungen mit Göttlichen Körpern, Atem- und

OLTEN - Meditation-Tagesseminar Sonntag 25. Februar 2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

AARAU

"

Die " sieben Chakras" Rain 20, Aarau

Fortsetzungskurs

ab 10. Januar 2024, 14-tägl., Mittwoch 19.30 -21.00 Uhr

□

Neuer Kurs für Einsteiger/Innen : "Die 7 Chakras"

Beginn: Mittwoch 24. April 2024

Zeit : 19.30 - 21.00 Uhr, 5 Lektionen zu 1 1/2 Std.

Inhalt:

Die Bedeutung der sieben Chakras kennenlernen den Chakren durch gezielte Atem- und Körperübungen

□

OLTEN SONNTAGS-MEDITATIONEN

Daten: 28. Januar / 25. Febr. / 21. April / 23. Juni 2024

Zeit: 10 - 13.00 Uhr

Inhalt: tiefe Meditationen "Vision des Guten" für uns und Mutter Erde

Atem- Entspannungs- und Körperübungen

Zusammen erfahren wir Vertrauen, Mut und Heilung

**Die 7 Chakras - Tagesseminar -
Vertiefungs-Seminar für 2024 in Planung**

Ort: Olten, Amthausquai 31, nahe Hauptbahnhof

Zeit: 9.30 - 17.00 Uhr

Preis: Fr. 120.--

**Dieses Seminar ist für Menschen gedacht welche die Kenntnisse über die Chakren vertiefen möchten
Inhalt und Ziel siehe obige Beschreibung.**

□

□

□□

Anmeldung an info@chakrameditation.ch Elvira Odermatt, Trottenackerstr. 17, 4654
Lostorf

Informationen, detaillierte Unterlagen und Anmeldung an Elvira Odermatt,
info@chakrameditation.ch / Tel. 062 298 35 39