



Ich lade Dich ganz herzlich zum 1. Chakra-Tag
am 01.10.2023
10:30 - ca. 18:00 Uhr ein

Ich wünsche Dir Menschen,
die Dich liebevoll darin unterstützen,
Deine Träume zu leben und
Deinen eigenen Weg zu gehen



Möchtest Du wieder Zugang zu Dir selbst und Deinem Körper finden ?



Möchtest Du zu mehr Lebensfreude und Lebenskraft kommen ?



Möchtest Du lernen Deine Aufgaben und Herausforderungen in Deinem Leben in Vertrauen, Leichtigkeit und Freude zu meistern ?



Erfahre wie Du in Deinem Gleichgewicht bleibst, auch wenn die äusseren stressig und hektisch sind.



Finde zu Deiner inneren und äusseren Zufriedenheit



Möchtest Du gerne Deine Selbstbewusstsein steigern und Dein Urvertrauen fördern und somit gelassener und unbeirrbarer durch Dein Leben gehen ?



Lerne Zugang zu Deinen positiven Gefühlen kennen und dadurch ausgeglichener zu werden.



Lerne in diesem ersten Seminar über das erste Chakra = Basis, Wurzel-Chakra dich mehr mit der Natur und Deinem Körper zu verbinden.

Indem Du lernst verwurzelt und verbunden mit der Erde zu sein, kommst Du immer mehr in Dein Gleichgewicht und Stabilität.

Durch die Verbindung mit Mutter Erde, Mutter Natur bekommst Du immer mehr Zugang zu Dir selbst und zu Deinen Gefühlen.

Auch Dein Körper lernt dadurch sich zu entspannen und Dein Geist wird klarer und Fokussierter.

Dein Bewusstsein öffnet sich immer mehr für das was Du wirklich brauchst und wünschst. Du lernst gesünder, positiver, freudvoller und im Einklang mit Dir selbst Deinen Gefühlen und Empfindungen.

Auch lernst Du im Einklang mit der Umwelt in der Du lebst klar zu kommen, in Freude und Leichtigkeit.



Auf was Du Dich freuen kannst :

Einstimmung zum 1. Chakra - Wurzel Chakra

Gehmeditation in der Natur

Baum Meditation

Gemeinsames Erleben und Gestalten mit dem Element Ton

Entdecke Deinen inneren Garten

Musik, Bewegung und Tanz

Duft und Aroma

Yoga Übungen (für Anfänger geeignet)

Gemeinsames ayurvedisches Mittag- und Abendessen



Fühle Dich herzlich willkommen
zu meinem Chakra-Tag zum Thema Wurzelchakra

Kosten:
100,- Euro

Zur Anmeldung melde Dich gerne bei mir:

Telefon 0160 964 10 211
info@elas-kleines-universum.de
WWW.Elas-kleines-Universum.de

