



KURS 2 ENERGETISCHE AUFLADEÜBUNGEN

Voraussetzung Kurs 1

Die Aufladeübungen sind eine Folge von 39 psycho-physischer Übungen, die entwickelt wurden, um den Körper auf die Meditation vorzubereiten. Durch regelmässiges Üben werden die geistige und körperliche Entspannung gefördert - körperliche, mentale und emotionalen Spannungen dadurch befreit.

Ein höchst wirksames Instrument um Stress und nervöse Anspannung zu beseitigen. Bei Routine dauern diese Übungen 10-12 Minuten. Sie sind eine instant Kraftquelle und Rescue-Tool zu jederzeit und an jedem Ort um sich wieder zu zentrieren und die Körperbatterie aufzuladen.

Mithilfe des Atems, der Lebenskraft und konzentrierter Aufmerksamkeit wird eine große Menge Energie bewusst in den Körper gezogen, wodurch alle Körperteile der Reihe nach gereinigt und gestärkt werden. Diese vor der Meditation zu üben, ist äußerst hilfreich, um in einen ruhigen, verinnerlichten Bewusstseinszustand zu gelangen.

Ziel:

Psycho-physische energetische Übungen - wie Körper, Mind und Seele transformieren mit vitaler Lebensenergie. Wir setzen uns mit Techniken auseinander wie wir täglich neue Energie tanken und gleichzeitig zentriert und entspannt sein können. Befreiung von körperlichen, mentalen und emotionalen Spannungen, die im Körper eingeschlossen sind. Spüren, ausgleichen und ausrichten des Energieflusses im Körper.

Inhalt:

- Aktive Variante der Progressiven Muskelentspannung.
- Praxis um Energie für Körper und Mind zu stärken.
- Entwickeln dynamischer Willenskraft und Konzentration.
- Stärkung von Selbst- und Körperbewusstsein.

Leitung:

Felice Guarino
Achtsamkeitstrainer CTAS | Dipl. Master of Coaching ECA
goodway.ch