



KURS 3 ENERGIEZENTREN AKTIVIEREN

Voraussetzung Kurs 1+2

Energiezentren, auch als Chakren bekannt, formen ein faszinierendes Netzwerk innerhalb des menschlichen Körpers, durch das lebenswichtige Energie fließt und unser emotionales sowie physisches Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Diese vitalen Knotenpunkte sind keine bloßen anatomischen Strukturen, sondern Schlüsselstellen in einem subtilen Energiesystem.

Das klangvolle Mantra „Om“ oder „Aum“ durchdringt diese spirituellen Zentren als heiliger Klang, der das universelle Bewusstsein repräsentiert. Dieser Klang wird nicht nur als Schwingung, sondern oft auch als der Urton angesehen, der den Ursprung und die Essenz des gesamten Universums widerspiegelt. Durch die bewusste Integration von „Om“ in unsere Praxis streben wir eine tiefere Verbindung mit dem universellen Bewusstsein an.

Jedes Chakra steht in Verbindung mit spezifischen emotionalen, körperlichen und spirituellen Aspekten und moduliert den Fluss der Lebensenergie auf einzigartige Weise. In der ganzheitlichen Betrachtung und Praxis mit „Om“ erkunden wir nicht nur die individuellen Chakren, sondern auch ihre kollektive Harmonie. Dies ermöglicht uns, einen Raum der Verinnerlichung zu schaffen, in dem der Energiefluss ausgerichtet, das innere Gleichgewicht gefördert und letztendlich eine umfassende Harmonie in unserem gesamten Sein angestrebt wird.

Ziel:

Bedeutung der Energiezentren (Chakren) im Körper und ihre Verbindung zu emotionalen, körperlichen und spirituellen Aspekten verstehen. Zudem soll vermittelt werden, wie die Praxis mit dem Urton „OM“ genutzt werden kann, um den Energiefluss im Körper zu verinnerlichen, eine innere Balance zu finden und Harmonie zu fördern.

Inhalt:

- Einführung in die Lehre der Chakren und Urton „OM“
- Energiearbeit und Aktivierungstechnik
- Ganzheitliche Anwendung, integrieren in Praxis

Leitung:

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