

Ankommen im strahlenden ICH

3. Chakra – Solarplexus
Identität und Lebenskraft



„Das Weibliche ist wie Hawaii.“
Ulrich Bold



Seminarleitung und Vorgespräche

Sabine Zwirner

Transformations-Therapeutin, Supervisorin
verheiratet, zwei Kinder
Peter-Kraft-Str. 64, 40882 Ratingen
Tel.: 02102 - 579 47 58
Mobil: 0170 – 58 37 622
kontakt@sabine-zwirner.de
www.sabine-zwirner.de

Elke Parsch

Transformations-Therapeutin, Dipl. Kauffrau
verheiratet, zwei Kinder
Am Sonnenhang 48, 50259 Pulheim
Tel.: 02238 - 14 272
Mobil: 0173 – 42 49 789
info@unbeschreiblich-weiblich.com
www.unbeschreiblich-weiblich.com

Entspanne dich,
unbegrenzte Kraft
ist bereits in dir!

AUSZUG AUS ALOHA VON JEANNE RULAND

Lana'i ist dem dritten Chakra (Solarplexus) zugeordnet. [...].

Lana'i bringt dich mit deiner Kraft, deinem Solarplexus, der Sonne in dir in Verbindung. Stärke dein Sonnengeflecht und deine Kraft, indem du das Licht in dich hineinatmest. Alle Kraft kommt von innen. Wenn du versuchst, deine Kraft im Außen zu finden und festzuhalten, wird sie sich dir entziehen. Verbinde dich mit der Kraft in dir. Verdaue die Dinge, die du in dich aufnimmst. Nimm dir Zeit, um sie nachwirken zu lassen, denn nur in der Ruhe erkennst du, was dir guttut und was nicht. Richte dich auf dein Zentrum aus.

Ankommen im strahlenden ICH

3. CHAKRA – SOLARPLEXUS IDENTITÄT UND LEBENSKRAFT

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unseres Selbstverständnisses als Person, unserer persönlichen Macht und Kraft. Dieses Chakra ist dem Feuer-element zugeordnet und bedeutet Licht, Wärme, Energie und Aktivität: Es stellt unsere Sonne, unser Kraftzentrum dar.

Hier werden Emotionen „verdaut“ und in eine mentale Struktur gebracht.

Eine wichtige Funktion des 3. Chakras liegt darin, die kreative Energie der unteren Chakren bewusst zu lenken und zu nutzen und mit der geistigen Fülle der höheren Chakren zu verknüpfen, um auf allen Ebenen eine größtmögliche Erfüllung im Leben zu erreichen.

Themenbereiche

- Hang zur Kontrolle
- Ruhelosigkeit, Getriebensein
- Verdauung von Emotionen
- Selbstwertgefühl
- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Inneres und äußeres Licht
- Innere und äußere Fülle

Ziel an diesem Wochenende ist es, die Energiequalitäten des 3. Chakras zu entdecken und zu erweitern, was wir durch Naturerfahrung, Meditation, Tanz und intensiven nährenden Austausch verwirklichen. In achtsamen Übungen verstärken wir unser inneres Licht und unsere Strahlkraft.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt im Erkennen und Bewusstmachen unserer Möglichkeiten in der Gegenwart und wird gestützt durch eine emotional nährnde und warmherzige Atmosphäre.

Neben den Kernthemen finden wir wie immer genügend Raum für aktuelle Prozesse. Jede Frau ist willkommen mit ihren Themen und in der Gemeinschaft des Kreises werden wir zu liebevollen Spiegeln untereinander.

Informationen

TERMIN

Beginn: Freitag 13. März 2015 17.30 Uhr

Ende: Sonntag 15. März 2015 ca. 15 Uhr

ORT

Seminarhaus

Nohner Mühle 2, 54578 Nohn/Eifel

www.nohnermuehle.de



KOSTEN

335,- € alles inklusive
(Seminar, Kost und Logis)