

Selbstfindungs-Seminar Teil I

Damit sich jeder in sich selbst finden kann, ist es sehr hilfreich, daß die körpereigenen Kräfte auf eine höhere Stufe gebracht werden. Hierfür stehen die Atemübungen an erster Stelle.

Ziel ist, daß du persönliche Erfahrung in dir und über dich selbst erfährst. Das Gute wird verstärkt und der Rest gewandelt, gereinigt oder aufgelöst. Das ist für dich in den meisten Fällen bewußt erfahrbar.

10 Uhr beginn

Teil 1 Tiefes Bauchatmung

Die Bauchatmung erlernen und dann die Geschwindigkeit der Atmung erhöhen. Je tiefer und schneller, desto größer die Wirkung.

Jeder Säugling atmet nur in den Bauch – tief und gleichmäßig. Warum tun es die Erwachsenen nicht mehr? Tiefe Bauchatmung ist der Schlüssel und unersetzlich auf dem Weg der Selbstfindung oder Anhebung der eigenen Lebenskraft.

Teil 2 Hauptkraftzentren aktivieren

Auf Teil 1 aufbauend gilt es jetzt die Hauptkraftzentren (Wurzel- & Herz-) zu aktivieren. Hierzu wird jeder an sich selbst üben unter Zuhilfenahme der eigenen Vorstellungskraft.

12 – 13 Uhr Mittagspause

Teil 3 Intensivierung mit Kraftzirkel

Es wird eine deutliche Intensivierung der Atmung geübt und mit weiteren Übungen die Kraft noch deutlicher wahrnehm- und spürbar.

14 – 14.30 Uhr Kaffeepause

Teil 4 Wahrnehmung steigern und (Selbst-)Erkenntnis erlangen

In einer Gruppenübung wird das Erlernte genutzt um jeden maximal zu „pushen“. Hierbei wird zusätzlich die eigene Wahrnehmung extrem gesteigert. In diesem Teil wird versucht durch eine gezielte Hinführung, die Antwort, die Erleichterung, die Erkenntnis zu erlangen, die gewünscht oder benötigt wird.

18 Uhr Ende

Termin

Kursgebühr (I – V) 500,00 €, Barzahlung vor Ort am 1. Seminartag, bei nichtgefallen 400 € Geld-zurück-Garantie

Ort

Mitzubringen: Stift, Notizblock, Decke, Kopfkissen, Iso-Matte, warme Socken/Hausschuhe, ggf.

Oberbekleidung zum wechseln