

# Chakra Inspiration

sensibilisieren harmonisieren realisieren

## Wir lernen:

Auf jeder Chakra Ebene unsere Emotionen zu fühlen  
Alle 5 Sinne zu wecken  
Loszulassen was uns zurückhält  
Anzunehmen was ist  
Ins Vertrauen zu kommen

## Methodik:

Gesprächsstunden/Informationen zu den Chakren  
Sophrologie- und Achtsamkeitsübungen  
Körper- und Aura Übungen  
Meditationen - drinnen und draußen  
Rituale gezielt ausarbeiten  
Heilung durch Steine  
Energearbeit

## Preise:

Pro Workshop 100 Euro  
inklusive Script und passender Heilsteine  
Bei Buchung aller 6 Workshops 540 Euro

## Veranstaltungsort:

Marienhholzstraße 76, 54292 Trier

## Schnupperkurs:

26.01.2019, 24.04.2019, 22.06.2019 von 10 -14 Uhr  
zum Kennenlernpreis von je 40 Euro  
im Yoga-Vidya-Center, Hawstraße 2a, 54290 Trier

## Workshopleiterin:

*Anne-Marie Seekings*  
zertifizierte psychologische Beraterin,  
Heilenergie-Coach und Personal-Coach

**reset**  
*your life*

Es wird jedem Chakra ein ganzer Workshop-Tag gewidmet, um in die Tiefe und Heilung zu kommen.

„Wir dürfen uns durch diese spezielle Methode anders kennenlernen, entdecken unsere Fülle und finden zu unserer Ursprungskraft zurück.“



## **Das Wurzel Chakra**

**02.11.2019**

*Themen:* **Stabilität, Strukturen, Gefühl der Freiheit, geerdet sein, innere Kraft**

## **Das Sakral Chakra:**

**07.12.2019**

*Themen:* **Geld, Genuss, Sexualität, Gefühl von Fülle, Vergebung, Kreativität**

## **Das Solar Plexus Chakra:**

**11.01.2020**

*Themen:* **Selbstwert, Vertrauen, Macht, Entscheidungsfreiheit, Abnabelung**

## **Das Herz Chakra:**

**15.02.2020**

*Themen:* **Liebe, Geben und Empfangen, Frieden, Einheit, Freude, Empathie**

## **Das Hals Chakra:**

**15.03.2020**

*Themen:* **eigene Wahrheit, persönliche Integrität, Fähigkeit Gefühle frei zu äußern, Atem**

## **Das Stirn Chakra:**

**18.04.2020**

*Themen:* **Dankbarkeit, starker und unabhängiger Geist, Weisheit, Intuition, Phantasie**

**&**

## **Das Kronen Chakra:**

**18.04.2020**

*Themen:* **Anmut, Klarheit, Demut  
Verschmelzung mit allen Dingen**

**reset**  
*your life*

Die Workshops sind einzeln und oder komplett buchbar!  
Es ist empfehlenswert, alle Workshops zu belegen.

*Anne-Marie-Seekings*  
Marienholzstraße 76, 54292 Trier  
Tel.0173-9177 531, a.seekings@praxis-reset-your-life.de  
www.praxis-reset-your-life.de