

BEWUSSTE BERÜHRUNG – HEILSAME MANTRAS – ACHTSAMES YOGA

Anmeldung:

welcome@svagatam.de
0049 (0)171 2641614



Udo Stellmann



Raimund Mauch

In diesem Seminar werden wir die 7 Chakren und die damit verbundenen Marmapunkte aktivieren, indem wir sie berühren, mit entsprechenden Mantras besingen und mit einfachen Yoga-Asanas in Fluss bringen sowie erfahrbar machen. Das wirkt entspannend und vitalisierend auf den Körper, erhöht die Präsenz, stabilisiert emotional und bringt uns wieder mehr in Kontakt mit dem Herzen, dem höheren Selbst und dem großen Ganzen.

Chakren und Marmapunkte sind kosmische Schaltpläne, die Körper, Geist und Bewusstsein miteinander verbinden. Die Marma-Energiepunkte befinden sich nach den klassischen Schriften auf der Körperoberfläche bzw. korrespondieren mit ihr.

Die achtsame Zuwendung und Berührung dieser Punkte wirkt heilsam, sowohl auf körperliche Prozesse als auch auf das gesamte psychisch-emotionale System.

Seminargebühr: 180 Euro

Seminarleitung:

Udo Stellmann – Dipl. Sozialpädagoge | Ayurvedatherapeut
Raimund Mauch | HP für Psychotherapie | Yogalehrer |
Musiker