

Chakra Journey- Eine Reise in unsere Energiezentren

In diesem 36 -stündigen Seminar über 3 Wochenenden, 18+19. September, 16+17. Oktober und 04+05. Dezember 2010 beschäftigen wir uns intensiv mit unserem Energiesystem, den sieben Chakren. Diana Kavian und Karsten Spaderna erläutern dir anhand von ausführlichen Unterlagen und jeder Menge praktischen Übungen, wie du Blockaden in deinem und im Energiesystem des anderen erkennst und welche Hilfsmittel du nutzen kannst, um diese Blockaden zu lösen.

Das Seminar gibt dir nicht nur Mittel an die Hand, sondern fördert zugleich deinen eigenen Gesundheitsprozess und balanciert dein komplettes Energiesystem.



Klicke auf das Bild
um ein Video zu sehen.

Mit den Kenntnissen über die sieben Chakren steht dir eine Landkarte zur Verfügung, mit der du erkennst, wo du an welchem Punkt im Leben stehst und mit welchen Mitteln du die nächsten Schritte gehen kannst. Natürlich ist dir dieses Wissen auch in deinem privaten, beruflichen und persönlichen Umfeld äußerst nützlich.

Es ist uns wichtig, dass wir uns nicht nur mit theoretischen Kenntnissen beschäftigen, sondern dass wir alle eine eigene Erfahrung machen und Tendenzen oder Blockaden selbst fühlen. In allen Teilen des Seminars werden wir mit verschiedenen Atemübungen, Meditationsübungen, Affirmationen, Körper- und Energieübungen arbeiten.



Diana Kavian hat in Ihrem fast fünf jährigem Aufenthalt im **Dhagpo Kündröl Ling Kloster** (Le Bost/Laussevad) Frankreich, viele Erfahrung im tibetischen Buddhismus gesammelt. Sie ist in sämtliche Meditationspraktiken eingeweiht und vermittelt diese auf praktischer Weise für Westliche Praktizierende.

Diana Kavian hat zusätzlich eine erfolgreiche Praxis für Psychologische Beratung/Coaching in Düsseldorf, wo sie Menschen hilft ihren eigenen Weg kennen zu lernen und zu beschreiten.

Karsten Spaderna hat eine Ausbildung in einer meditativen Heilkunst (Sat Nam Rasayan) und arbeitet Hauptberuflich als Meditationstrainer und Heiler. Seine umfangreichen menschlichen Kenntnisse konnte er in seiner 10- jährigen Tätigkeit als verantwortlicher Personaler in Wirtschaftsunternehmen immer wieder ausbauen und erweitern.



Vorgesehener Programmablauf der Chakra Journey

18. und 19. September 2010, 10 – 16 Uhr, Pause von 12:30 – 13:30 Uhr

Zu Beginn des Seminars werden wir uns an diesem Wochenende erst einmal im Sinneswandel einfinden. Wir werden ganz gemütlich ankommen und den Programmablauf für dieses Wochenende besprechen.

Anschließend werden wir uns mit der Gruppe vertraut machen und uns in unserem „Sein“ verwurzeln. Wir werden viele Übungen machen um unser erstes Chakra zu fühlen, zu stimulieren und zu balancieren. Zugleich wirst du einen ersten Eindruck von der Weite deines Seins bekommen (7. Chakra). Dies wird dir Durchhaltevermögen und Urvertrauen schenken. Du wirst deutlich spüren, wie du mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehst und wie es sich anfühlt, wenn deine Lebenskraft wächst. Das Wochenende gilt aber auch unserem sechsten Chakra, dem dritten Auge. Intuition, Vorstellungskraft und Selbsterkenntnis werden gefördert.

Wir werden immer wieder für Fragen offen sein und uns auch mit theoretischem Wissen beschäftigen. Welche Kräuter sind die richtigen? Welches Aroma für welches Chakra? Welche Affirmation ist die richtige für mich? Wie kann ich ein Chakra positiv beeinflussen usw..

Das Wochenende wird vervollständigt durch Gruppen,- Einzel,- und Partner Übungen. Natürlich stehen Diana und Karsten auch für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Die beiden Tage werden wir gemeinsam mit dem Chanten von passenden Mantras beenden.

16. und 17. Oktober 2010, 10 – 16 Uhr, Pause von 12:30 – 13:30 Uhr

Das zweite Wochenende starten wir wieder mit der Begrüßung und einer „Ankommens Übung“. Evt. hast du auch eine der Übungen zu Hause praktiziert und möchtest nun deine Erfahrungen teilen. Wir werden wieder den Ablauf besprechen und Übungen für unser zweites und fünftes Chakra machen.

Das zweite Chakra steht u.a. für Körperbewusstsein, Sinnlichkeit und Emotion. Allerdings auch für Eifersucht, Stimmungsschwankungen und alle Probleme im Bereich der Sexualorgane.

In direktem Zusammenhang steht das fünfte Chakra, welches u.a. für mentale Kräfte, Ausgeglichenheit und Inspiration steht. Schwierigkeiten im Ausdruck von Gedanken und Gefühlen können mit Stimmübungen oder Mantras gelöst werden.

Wir werden verschiedene Atemübungen, Meditationen, Partner,- Einzel,- und Gruppenübungen zum ausgleichen der beiden Chakras machen.

Aber auch an diesem Wochenende werden wir wieder mit unserem 7. Chakra arbeiten. Da das siebte Chakra Spiritualität, Selbstverwirklichung und inneren Frieden steht, wird es an jedem Wochenende Teil unserer Arbeit sein.

Als Highlight des Wochenendes machen wir am Samstag eine **Gongmeditation**. Dazu haben wir uns einen erfahrenen Gongspieler eingeladen. Eine Gong-Meditation kann verschüttete Emotionen, alte Verletzungen und einschränkende Muster auflösen. Wer sich dem Gong hingibt, ist zugleich hell wach, tief entspannt und in einem außergewöhnlich klarem Bewusstseinszustand.

Abschließen werden wir die beiden Tage wieder mit dem Chanten eines Mantras.

04. und 05. Dezember 2010, 10 – 16 Uhr, Pause von 12:30 – 13:30 Uhr

An unserem letzten Wochenende schenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit unserem Herzen (4. Chakra) und dem Solarplexus (3. Chakra). Wir werden wunderschöne Übung zur Öffnung unserer Herzen, der Liebe und dem Mitgefühl machen. U.a. werden wir durch Atemübungen unsere Furcht im Zwerchfell lösen und somit Tatkraft, starke Nerven und einen guten Schlaf fördern.

Das Wochenende steht auch wieder im Zusammenhang mit dem 7. Chakra, welches vielleicht gerade für die Zeit vor Weihnachten äußerst aktiv sein wird (Seligkeit).

Nach 36 Stunden Selbstverwirklichung und Selbsterkenntnis wirst du mit deiner Landkarte für deine ureigene Persönlichkeit gut und gestärkt in das Jahr 2011 starten können.

Diese Zeit wird für viele eine starke Veränderung hervorbringen und mit deinen Kenntnissen und gesammelten Erfahrungen wirst du ein guter Wegbegleiter für viele Menschen sein. Selbst wenn dies nicht in deiner Bestimmung liegt, werden dir dein innerlicher Friede und deine Leichtigkeit eine wahre Freude sein.

Wir freuen uns, die gesammelten Erfahrungen aus unterschiedlichen Traditionen mit dir teilen zu dürfen.

Termine und Chakren:

18. und 19. September 2010, 10 – 16 Uhr	-	1. + 6. + 7. Chakra
16. und 17. Oktober 2010, 10 – 16 Uhr	-	2. + 5. + 7. Chakra
16. und 17. Oktober 2010, 10 – 16 Uhr	-	3. + 4. + 7. Chakra

Ort:

Sinneswandel, Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung
 Hohenzollernstr. 15, 40211 Düsseldorf – Zentrum (Nähe Düsseldorf Hbf.)

Bitte mitbringen:

Gemütliche Kleidung in der du dich gut bewegen kannst. Ausreichend Flüssigkeit. Am besten stilles Wasser. Eine gemütliche Decke als Unterlage oder zum zudecken. Schreibmaterial für deine eigenen Notizen. Du bekommst von uns eine Zusammenfassung über jedes Chakra.

Dein Beitrag:

<u>Alle 3 Wochenenden</u>	369,- Euro,	Frühbucher bis zum 31.08.2010	339,- Euro
<u>1 Wochenende nach Wahl</u>	139,- Euro,	Frühbucher bis zum 31.08.2010	129,- Euro

Anmeldeformular:

„Chakra Journey- Eine Reise durch die Energiezentren“

im Sinneswandel, Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung, Düsseldorf

Vorname

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Handy

email

Alle Wochenenden (18. und 19. September, 16. und 17. Oktober, 16. und 17. Oktober 2010)

2 Wochenenden _____

1 Wochenende _____

Zahlungsweise:

Nach der Anmeldebestätigung bitte eine **Anzahlung** von 50 Euro auf folgendes Konto leisten:

Sparkasse Neuss, Karsten Spaderna, Konto Nr. 1000141802, BLZ 305 500 00

Verwendung: Meditationsseminar Chakra Journey, Vor- und Nachname

Der Restbetrag ist in bar vor Ort zu begleichen. Für Verpflegung ist der/die TeilnehmerInn selbst verantwortlich.

Stornierung der Anmeldung, Rücktrittsmodalitäten:

Bei Stornierung der Anmeldung bis 20 Tage vor Veranstaltungstermin wird keine Stornierungsgebühr erhoben. Bei Stornierung im Zeitraum von 20 bis 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50% des Rechnungsbetrages fällig. Bei späteren Absagen (ab 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn) wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Eine Ersatzteilnehmerin (ein Ersatzteilnehmer) kann zu jedem Zeitpunkt gestellt werden.

Das Anmeldeformular bitte an kontakt@meditationstrainer.net senden oder per Post (siehe Homepage www.meditationstrainer.net)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich auch, dass ich den Hinweis erhalten habe, dass das Seminar weder die Diagnose noch die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt.

Datum

Unterschrift