



Kurs - Die Welt der Chakren und Finger-Mudras

In diesem Kurs tauchst du ein in die faszinierende Welt der Finger-Mudras und Chakren. Du lernst wie du die Finger-Mudras anwendest und wie sie deine Körperenergien beeinflussen können. Du erfährst, wie du deine Hände und Finger in bestimmten Positionen halten kannst, um bestimmte Energiezentren in deinem Körper zu aktivieren und auszugleichen. Zudem erhältst du einen Einblick in die Bedeutung der 7 Chakren und ihre Verbindung zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Durch praktische Übungen und meditative Begleitung kannst du verschiedene Finger-Mudras selbstständig üben und Blockaden in den Chakren lösen. Finger-Mudras und Chakra Mudras können bei körperlichen und psychischen Beschwerden angewendet werden. Ebenso dient es als wunderbare Ausgleichsmethode für den Alltag.

Kursziele:

Die Teilnehmenden.....

- * entwickeln ein Verständnis für die Wirkung der Finger-Mudras
- * sind in der Lage, verschiedenen Finger- und Handhaltungen selbstständig nach Anleitung anzuwenden
- * erkennen Störungen und Blockaden in den Chakren und können Anhand der Unterlagen das entsprechenden Chakra-Mudras anwenden

Anmeldefrist:

14 Tage vor Kursbeginn

praxis-wegbegleiter@bluewin.ch oder 079 655 71 85