



BODY & MIND
CENTER

chakra hypnose

workshop



patricia pineiro + irma egloff

FREITAG, 1. MÄRZ 2024 - 18.30 - 21.30 UHR

In dieser Chakra Hypnose richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die zwei Paar-Organen Nieren und Blase aus der TCM-Lehre; sie werden mit dem Element Wasser in Verbindung gebracht. Die Chakralehre ordnet das Element Wasser dem 2. Svadhithana Chakra zu. Ein Energiezentrum, welches für unsere angeborene Kreativität, tiefe Freude, Lebenslust und den Genuss steht. Auch Beziehungsthemen, Fortpflanzung und Loslassen sind Themenbereiche dieses Zentrums, die es immer wieder gilt, auszugleichen.

Wie die Natur auch, hat jedes Organ bestimmte Hochphasen mit grösserer Aktivität und bestimmte Ruhephasen. Der Winter ist die Wandlungsphase des Wasserelements. Jetzt ist es lebenswichtig, die Energie zu bewahren und richtig damit zu haushalten, d. h. Wärme und Rückzug. Was die Nierenenergie besonders schwächt, ist zuviel Stress, wenig Schlaf und ein unregelmäßiger Lebensstil. Ein Nieren Yin-Mangel zeigt sich meist über Erschöpfung und extreme Müdigkeit, Schlaf- und Denkstörungen.

Durch eine Einführung in die Chakralehre, der Hypnose-Technik, die verschiedenen Übungen, einer Wasserzeremonie und abschliessend die Chakra-Hypnose, wird Dein 2. Chakra geklärt, gereinigt und vitalisiert. **Es ist eine transformative und nach innen gerichtete Arbeit, die Deine Emotionen von alten Verstrickungen befreit und Deine Kreativität und Lebensfreude wieder frei fliessen lässt.**

Kurskosten: CHF 99 inkl. Getränke und Pausenverpflegung, mit Einführung in die Chakralehre und die Wirkung der Chakra Hypnose auf Körper und Geist

Kursleitung: Patricia Pineiro inhale-exhale YOGA + Irma Egloff innerflow

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch