



## Meditation zur bewussten Frequenzanhebung der einzelnen Chakren

Herzlich Willkommen zum medial angeleiteten Online Meditationskurs zum Erkennen und Lenken Eurer Medialität. Gerade in dieser Zeitqualität bedarf es der Schulung und Bewusstwerdung der eigenen Wahrnehmung, um sich selbst zu helfen und resilient mit sich, dem Leben und dessen Herausforderungen umzugehen.

● MEIN MOTTO IST: „VERSTEHE DICH SELBST, ERKENNE DICH SELBST, HEILE DICH SELBST, LEBE DICH SELBST UND SEI DU SELBST“.

Dieser Meditationskurs ist für Erfahrene gedacht.  
Ich werde euch in die bewusste Wahrnehmung eurer Chakren einführen.  
Der Kurs bildet den Abschluss der voran gegangenen Module.  
Am Ende eines Moduls erhaltet ihr eine Teilnahmebestätigung.

### Der Kurs ist wie folgt aufgebaut:

Bewusste Atemübungen, die den Parasympathikus aktiviert.  
Wahrnehmung des eigenen Atems  
Den eigenen Atem bewusst lenken  
Die äußere und innere Wahrnehmung der Chakren schulen  
Das Spüren und das Empfinden der Chakren  
Die Chakren sehen lernen - wie Schallplatten, die sich wie auf einem Plattenteller auf einem Dorn übereinander aufgebaut, drehen.  
Erst ein Chakra hoch und runter bewegen lernen, dann alle Chakren zusammen bewegen lernen.  
**Die Bewegung der Chakren führt zur Anhebung der eigenen energetischen Frequenz.**

### Der Kurs findet Online statt

Wir arbeiten mit Zoom, den Zugang erhaltet Ihr nach der Anmeldung und den erfolgten Zahlungsmodalitäten.  
Die Teilnahme ist auf 4. Personen beschränkt.  
Der Kurs dauert 12 Monate, 1x die Woche - 90 Minuten  
Dazwischen seid ihr aufgefordert, zu Hause selbst zu üben.  
Die Kosten betragen pro Monat 120,00 Euro, inklusive Informationsmaterialien und sind vor Kursbeginn am Anfang jeden Monats zu begleichen.  
Wenn Ihr einen der Kurse nicht wahrnehmen könnt, dann bitte 24 Stunden vorher absagen.  
Ihr habt die Möglichkeit diesen versäumten Kurs nachzuholen.

### Inklusive Informationsmaterial:

Was sind eigentlich Chakren?

● ANMELDUNG BEI: GÜL ROHRBECK

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Email : praxis@guel-rohrbeck.de  
www.praxis-guel-rohrbeck.de

Bankverbindung:  
Commerzbank Berlin  
IBAN: DE 52 1004 0000 0505 0158 00  
BIC: COBADEFFXXX