

Chakra Ausbildung



3 Module Programm

Tauche ein in die Welt der Chakras

mit Simon Aeschbacher

Übersicht 3 Module Programm

Modul 1

Teil 1

- Begrüssung
- Einführung Atem-Meditation
- Erklären der verschiedenen Sitzpositionen
- Persönlichkeitsentwicklung & Meditation
- Erstellen deiner Meditationsroutine

Teil 2

- Übersicht – Chakra-System
- Muladhara Chakra (Wurzelchakra)
- Muladhara Meditation
- Grundlagen Prana Heilen
- Initiation Prana Heilen

Modul 2

Teil 1

- Svadhishtana Chakra (Sakralchakra)
- Svadhishtana Meditation
- Manipura Chakra (Bauchnabelchakra)
- Manipura Meditation

Teil 2

- Grundlagen Chakra Balancing
- Initiation Chakra Balancing
- Grundlagen Atemübungen (Pranayama)
- Wechselatmung


Modul 3

Teil 1

- Anahata Chakra (Herzchakra)
- Anahata Meditation
- Vishuddha Chakra (Halschakra)
- Vishuddha Meditation

Modul 6

- Ajna Chakra (Drittes Auge)
- Ajna Meditation
- Sahasrara Chakra (Kronenchakra)
- Sahasrara Meditation
- Abschluss Chakra-Ritual und Zertifikation



«Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten.»

-Dalai Lama