

## Eventbeschreibung - Energiearbeit für Einsteiger

Ganzheitliche Gesundheit beginnt auf Energieebene. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden lernst du, welche Arten von biologischen Energien es gibt, wie das Energiesystem des Körpers aufgebaut ist und wie man durch eigene regelmäßige Energiearbeit, die leicht in den Alltag einzubauen ist, positiv auf das allgemeine Wohlbefinden einwirken kann und so wesentlich resilenter wird.



### Eventablauf:

Nach einem alkoholfreien Begrüßungsgetränk und einer kleinen Kennenlernrunde haben wir erst einmal eine Theoriestunde. Wir setzen uns zusammen und schauen uns ganz genau an, welche energetischen Kräfte im Körper wirken, wie „Energiefresser“ (z. B. Angst, Zweifel, Kampf, Stress u.v.m.) dir tagtäglich buchstäblich „den Stecker ziehen“ und vor allem wie du das verhindern bzw. zumindest abmildern kannst.

In der zweiten Stunde zeige ich dir viele nützliche Alltagsübungen und in der dritten Stunde widmen wir uns der bewussten Atmung in deine Chakren und in deinen Energiekanal hinein. Das ist wirklich kraftvoll und wenn du das dann zuhause weiter übst, wirst du schon bald einen eklatanten Unterschied bemerken.

Zwischendurch stärken wir uns mit einem kleinen vegetarischen Snack. Eistee und Wasser sind ebenfalls reichlich vorhanden. Beim Plaudern antworte ich gerne auf alle deine Fragen. Das Event findet in meinem Zuhause statt. Bei schönem Wetter gehen wir in meinen Garten, ansonsten bleiben wir einfach drinnen „im Trockenen“. Du darfst dir gerne Papier und Stift mitbringen, falls du dir Notizen machen möchtest. Es wird aber auch ein Papier-Handout geben, das du mit nach Hause nehmen kannst. Ansonsten benötigst du nichts.



*Ich freue mich auf dich*

#### Dauer und Event Ort?

Ca. 3 Stunden; von 18:00-21:00 Uhr

*(es kann auch etwas länger dauern - ich nehme es da nicht so genau)*

Klara-Mayer-Straße 17, 55294 Bodenheim

#### Wann?

Schau bitte in die Terminübersicht, buche gerne direkt online oder schriftlich per Mail oder WhatsApp bei mir; du erhältst dann eine E-Mail Bestätigung

#### Preis?

€ 111,00 p. P. zahlbar im Voraus per PayPal, Überweisung oder in bar direkt bei mir vor Ort