



# Faszination der Chakren

**Dein Körper ist das Fahrzeug. Dein Bewusstsein ist der Fahrer. Yoga ist der Schlüssel. Die Chakren sind die Landkarte.**

Jedes Lebensthema und Gefühl wird an einer Stelle im Körper archiviert. Mit Hilfe der Chakrenlehre kann lokalisiert werden, wo sich Blockaden wie Ängste, Schuldgefühle und Selbstzweifel festsetzen.

**Der Seminar-Samstag:** 10:00 – 18:00 Uhr (inkl. Pausen)

An diesem Tag führt Astrid dich in die Grundlagen Chakrenlehre ein. Du erfährst in welchem Zusammenhang die faszinierenden Energiezentren des menschlichen Körpers mit Lebensthemen, Hormondrüsen, Organen, Sinnen, Elementen und Farben stehen. Mit Hilfe eines Tests erkennst du sofort, welches deiner Chakren nicht in Einklang ist. Astrid verrät dir, wie du selbst Blockaden in den unteren Chakren lösen kannst. Abgerundet wird dieser erste Seminartag durch eine angeleitete Meditation und eine Yogastunde zur Harmonisierung deines Wurzelchakras.

**Der Seminar-Sonntag,** 9:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pausen)

Am zweiten Tag starten wir mit einer Yogaeinheit zur Herzöffnung und sprechen über das Herzchakra. Du erfährst heute wie du das Herzchakra sowie die oberen Chakren durch Pflanzenheilkunde, Aromatherapie, Steinheilkunde, Vokalvibration, Affirmation, Yoga und Chakra-Meditation gezielt harmonisieren kannst. Entspannung findest du bei einer angeleiteten Meditation.

Wichtig: Das Seminar ersetzt NICHT den Gang zum Psychologen, Arzt oder Heilpraktiker. Wir dürfen und können keine Heilungsversprechen abgeben.

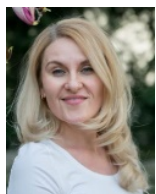
## Referenten



**Kathrin Schäfer**  
Entspannungspädagogin  
Mental Coach  
Systemische Beraterin  
Sozialpädagogin



**Katja Schweizer**  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer



**Astrid König**  
Chakrendiagnostin

**Veranstaltungsort**  
Auszeit - Kursraum im EG  
Hotel Magnetberg  
Scheibenstraße 18  
76530 Baden-Baden

## Termine und Preise

Aktuelle Termine und Preise findest du auf unserer Website.



K. Schäfer & K. Schweizer GbR  
Lichtentaler Allee 14 B  
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76  
info@auszeit-baden-baden.com  
www.auszeit-baden-baden.com