

Online Kurs

Unsere innere Achse

Meditation und Chakrabewusstsein



monika zierl

psychologische Psychotherapeutin

domplatz 7, 93047 regensburg

Tel.: 0941-504 14 20

zierlmonika@gmail.com

Ein Aspekt von Meditation ist die Fähigkeit präsent zu sein weiterzuentwickeln und zu üben. Dabei kann die Wahrnehmung immer weiter verfeinert werden, bis sie in einen nondualen Raum eintritt.

Die Wahrnehmung von Körperprozessen, die sich in immer subtilere Bereiche hineinentwickelt ist ein Zugangsweg, um über Entspannung und innere Ausrichtung den Weg zu einer lebendigen Stille in uns zu finden.

In dieser Sequenz möchte ich die Aufmerksamkeit und den Fokus auf den energetischen Körper und seine Organe die Chakren richten. Sie können als Brücke zwischen unserer physischen und unserer seelischen Realität betrachtet werden.

Das System der Chakren ist in vielen Kulturen bekannt und ist eine mögliche innere Landkarte die uns helfen kann unser Bewusstsein zu zentrieren und uns selber besser kennen zu lernen. Chakren haben in ihrer Brückenfunktion einen psychischen, einen emotionalen und einen geistigen (mental und spirituell) Aspekt, so dass wir die Wahrnehmung dieser drei Dimensionen anhand dieser Bereiche weiter differenzieren können.

Die erlebte Selbsterfahrung wird dann durch die Praxis des stillen Sitzens vertieft und integriert.

Termine: 9.11.22, 23.11.22, 7.12.22, 21.12.22, 11.1.23, 25.1.23, 8.2.23

Jeweils 19.00 – 20.30

Kosten: 140€