

Workshopreihe Chakren-Ernährung Herbst 2010

mit Mag.^a Barbara Fegerl

Sage mir, wie du ißt, und ich sage dir, was du bist.

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), frz. Schriftsteller u. Gourmet



Ernährung ist aus energetischer Sicht ein großes Thema, an dem man sich nicht vorbei mogeln kann. Wie und was wir essen oder nicht essen, sagt sehr viel darüber aus, wie wir mit uns und unserer Energie umgehen.

In sieben Abend-Workshops wollen wir uns dem Thema Ernährung aus energetischer Sicht in Theorie und Praxis annähern. Die Workshops sind für alle gedacht, die sich näher mit den energetischen Hintergründen ihrer Ernährung und damit mit sich selbst auseinandersetzen möchten.

Inhalte der Workshops

- ▶ Kennenlernen der sieben Haupt-Chakren und deren energetische Reinigung bzw. Aktivierung mit Hilfe gezielter Nahrungsmittelaufnahme
- ▶ Bewusster Umgang mit Nahrung
- ▶ Kommunikation mit und energetische Reinigung von Lebensmitteln
- ▶ Energetischer Zugang zu Schwerpunktthemen wie z.B. Übergewicht, Untergewicht, Annehmen des eigenen Körpers, Heißhunger, Satttheit, Sättigung, individuelle energetische Wirkung von Nahrungsmitteln
- ▶ ...und vieles mehr

An die Themen angepasste Meditationen sorgen für einen tieferen Zugang zur individuellen körperlichen und seelischen Bewusstheit und schließen den Kreis rund um den Workshop.

Workshop-Termine

- ▶ Mi, 29.9.2010: Wurzelchakra
- ▶ Mi, 20.10.2010: Sakralchakra
- ▶ Mi, 10.11.2010: Solarplexus
- ▶ Mi, 1.12.2010: Herzchakra
- ▶ Mi, 19.1.2011: Halschakra
- ▶ Mi, 9.2.2011: Stirnchakra
- ▶ Mi, 2.3.2011: Kronenchakra

Ort: Redtenbachergasse 54, 1160 Wien

Uhrzeit: jeweils 18-21 Uhr

Preis: 45 Euro pro Abend (Nahrungsmittel für Übungen und Pausensnacks inkludiert)

Hinweis: Die Chakren-Ernährungs Workshops stellen keine Ernährungsberatung und/oder medizinische Beratung dar. Es werden rein energetische Inhalte vermittelt!

Die Workshops erfordern kein Vorwissen. Sie können grundsätzlich auch einzeln besucht werden, es empfiehlt sich allerdings der Besuch der gesamten Workshopreihe, da die Inhalte zum Teil aufeinander aufbauen.

Infos und Anmeldung zu den Workshops:

Seelenflüstern – Fegerl KG

Tel: 0664/73 82 47 31

E-Mail: info@seelenfluestern.net

Web: www.seelenfluestern.net

