

Gesund durch Yoga, Chakren- und Energiearbeit

für

die Freunde naturgemäßer Lebensweise

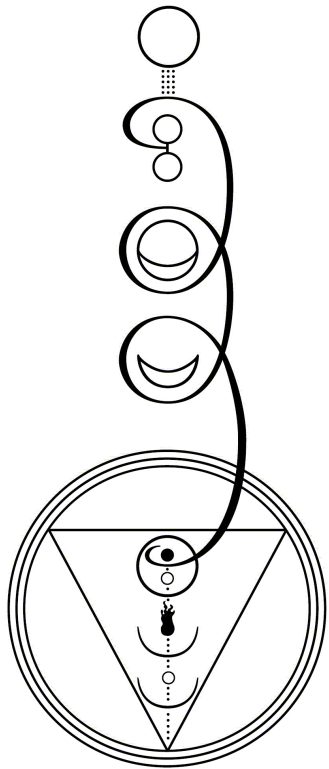
Feldkirchen (Kärnten)

14. Februar 2006

von Karin Steiger / Dirk Bock

Harmonie für Körper Seele

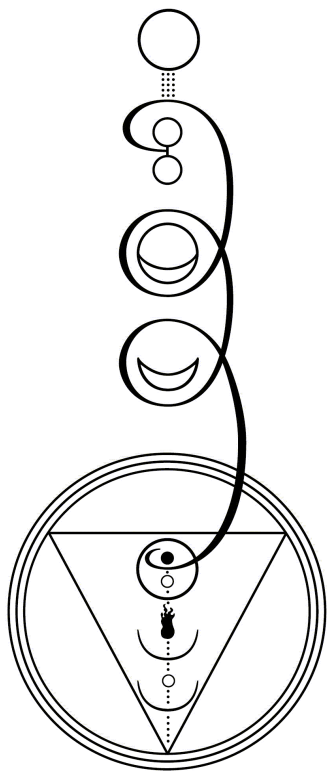
Ginzkeygasse 2 / 9020 Klagenfurt



www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Gesund durch Yoga, Chakren- und Energiearbeit Referentin und Referent des Vortrages



www.harmonie.biz



Karin Steiger

- Yogatherapeutin
- Shiatsu- und Prana Practitionerin

Dienstleistungen:

- Hatha Yoga und Chakren-Yoga
- Yoga der Hände (Mudras)
- Shiatsu
- Chakren- und Energiearbeit



Dirk Bock

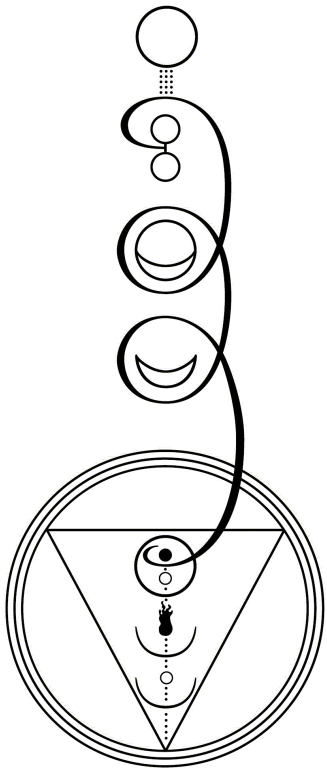
- Unternehmensberater
- psychologischer Managementtrainer
- Reiki Großmeister und Lehrer
- Prana Practitioner

Dienstleistungen:

- Chakren- und Energiearbeit
- Reiki – Ausbildung aller Grade
- Persönlichkeits-Seminare
- Coaching / Personaltraining

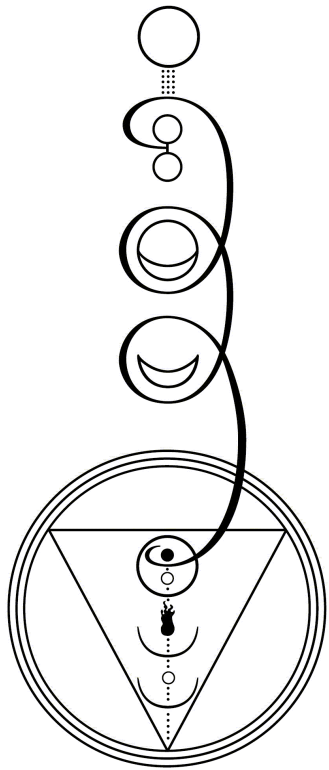
Gesund durch Yoga, Chakren- und Energiearbeit die Inhalte

- **Ankommen**
- **Der Mensch aus energetischer Sicht**
- **Methoden der Chakren- und Energiearbeit**
 - Chakren-Yoga
 - PranaHealing®
 - Reiki
- **Zusammenfassung**



www.harmonie.biz

Gesund durch Yoga, Chakren- und Energiearbeit Ankommen



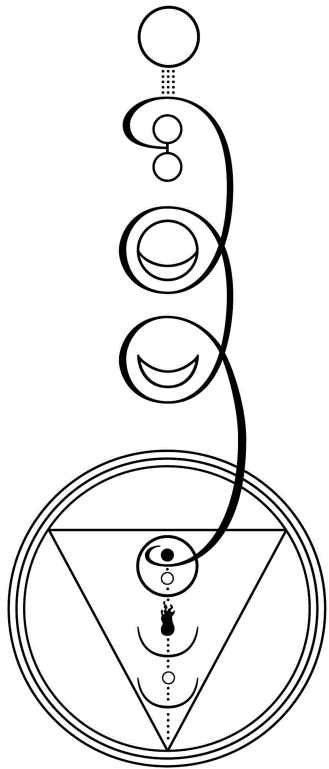
www.harmonie.biz

Lassen Sie uns gemeinsam in diesem Raum
für diesen Abend und dieses Thema

Ankommen

Eine Meditation zum Ankommen im „hier“ und „jetzt“

Der Mensch aus energetischer Sicht



Aura



Chakren



Nadis

www.harmonie.biz

Der Mensch aus energetischer Sicht Aura

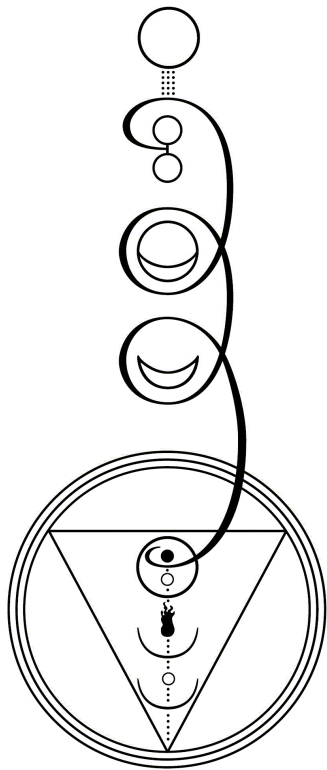
Aura ist ein Energiefeld, das den Körper umgibt

➤ **Energetischer Körper u. a. bestehend aus:**

- Ätherische Körper oder Bioplasma Körper (direkt am physischen Körper gelegen zum Austausch von Energien)
- Emotionalkörper (oberhalb Ätherkörper, Aufnahme/Transfer der Gefühls- und Instinktenergien)
- Mentalkörper (oberhalb Emotionalkörper, Aufnahme/Transfer von (un)-bewussten Denkprozesse, Denkmuster)

➤ **Zweck der Aura (=Energiekörper) u. a. :**

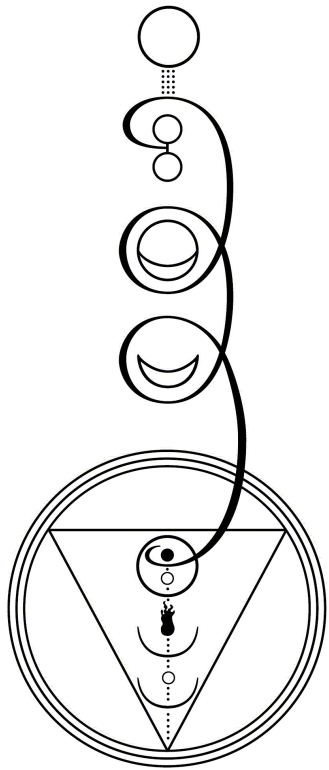
- Energetische Entgiftung
- Kommunikation mit der Umwelt
- Zwischenlagerung von Energien und Informationen
- Schutz vor disharmonischen Einwirkungen von Energien/ Informationen



www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

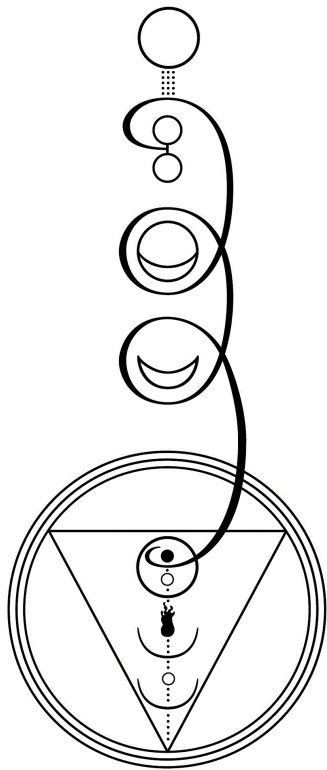
Der Mensch aus energetischer Sicht Chakra



www.harmonie.biz

- Chakra bedeutet „Rad“ oder „Wirbel“
- Chakren befinden sich im Ätherkörper
- ständige kreisende Bewegung bewirkt Aufnahme von Energie
- 7 Haupt - Chakren = 7 Haupt – Energiezentren
- Jedes Chakra entspricht einem der 7 fundamentalen Lebensthemen
- Jedes Chakra entspricht einem der 7 großen Organsysteme
- Schwingungsmuster der Chakren hat Einfluss auf die Aura
- Disharmonie eines oder mehrerer Chakren führen zu körperlichen, psychischen Problemen (= Symptomen / Leid des Körpers)

Der Mensch aus energetischer Sicht Chakra - die 7 Haupt-Chakren



www.harmonie.biz



7. Kronenchakra (Sahasrara-Chakra)

6. Stirnchakra (Ajna-Chakra)

5. Halschakra (Vishuddha-Chakra)

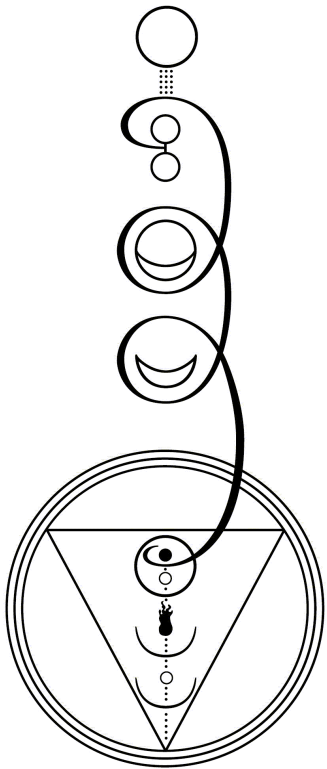
4. Herzchakra (Anahata-Chakra)

3. Nabelchakra (Manipura-Chakra)

2. Sakralchakra (Svadhithana-Chakra)

1. Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)

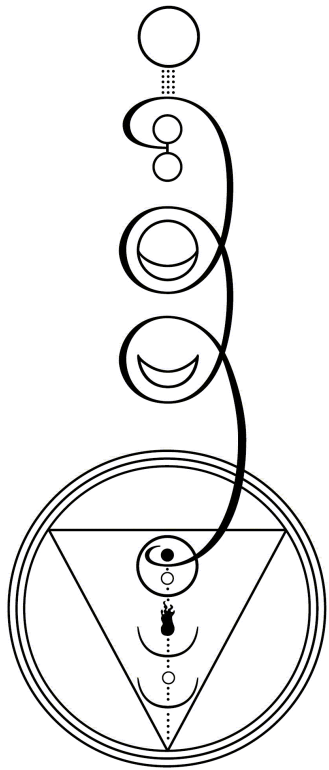
Der Mensch aus energetischer Sicht Nadis



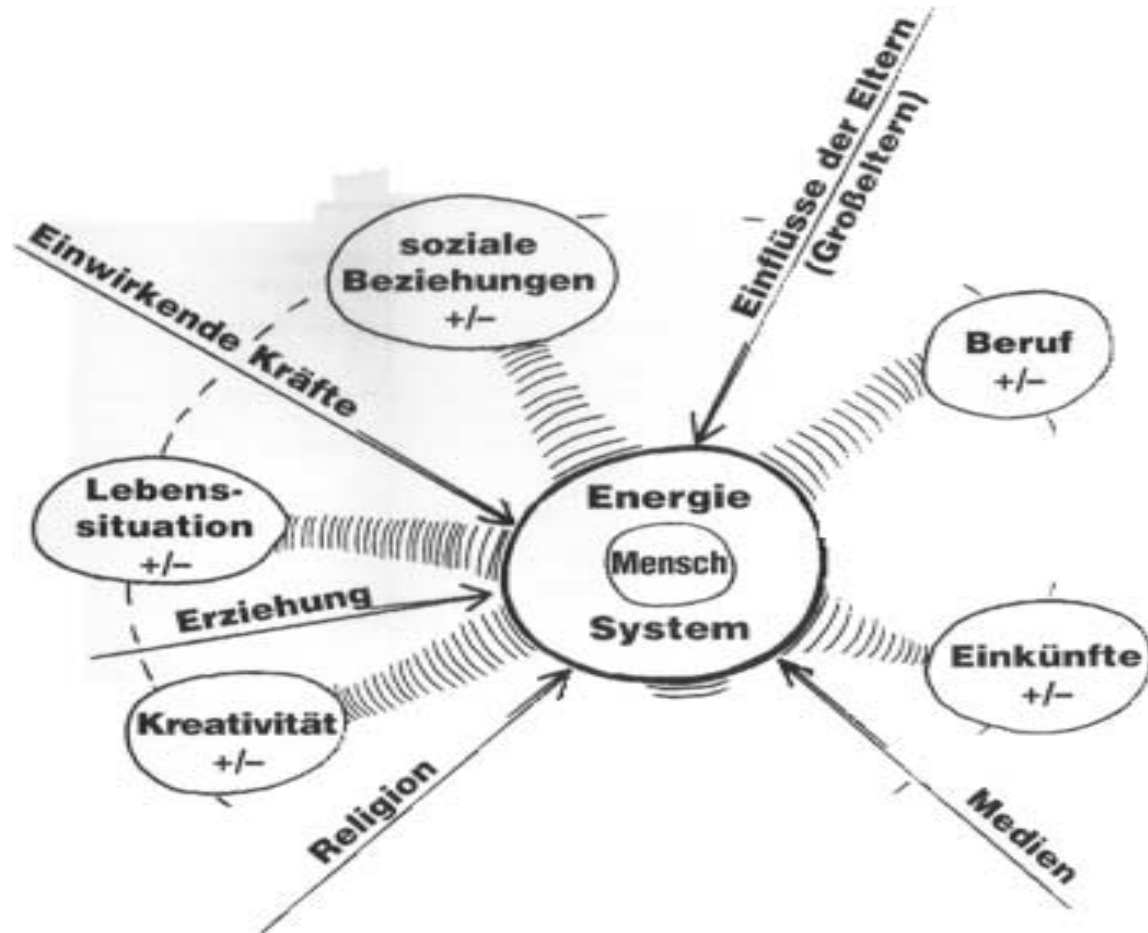
- Nadi bedeutet „Kanal“ oder „Fluß“
- Nadis sind Transportkanäle für die feinstoffliche Energie
- Die Chakren sind mit den Nadis verbunden
- Drei der wichtigsten Energiekanäle sind
 - Susumna entspricht dem Zentralkanal (innerhalb des Rückenmarks)
 - Ida (die weibliche - oder Mondenergie)
 - Pingala (die männliche - oder Sonnenenergie)

www.harmonie.biz

Einflüsse auf das Energiesystem



www.harmonie.biz

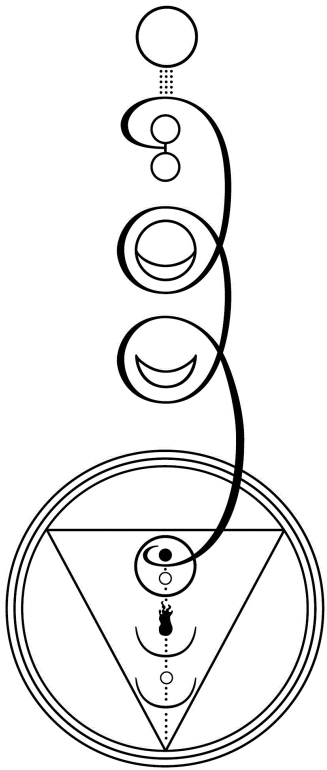


Methoden der Chakren- und Energiearbeit

Es gibt vielfältige und unterschiedliche Methoden der Chakren- und Energiearbeit.

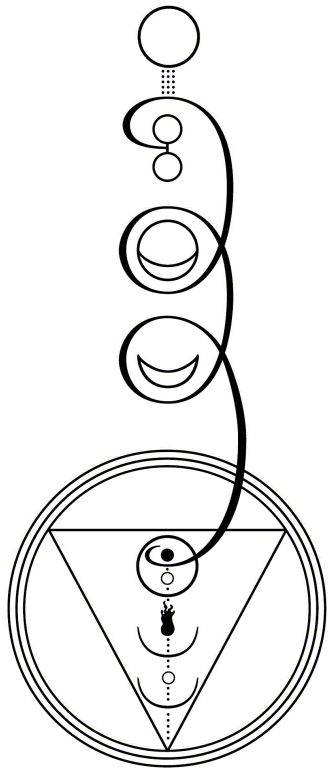
Wir erläutern folgende Methoden:

- Chakra - Yoga
- PranicHealing®
- Reiki



www.harmonie.biz

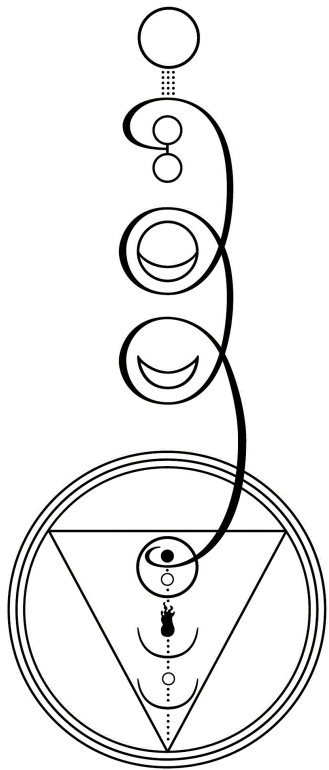
Methoden der Chakren- und Energiearbeit



Chakra – Yoga was ist das?

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga - das Prinzip



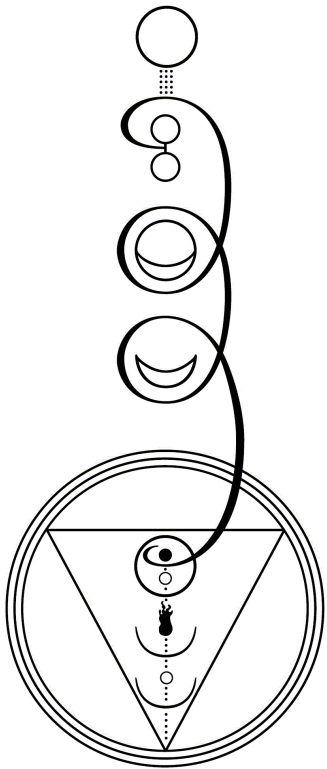
- Chakra-Yoga besteht aus verschiedenen Entspannungs-, Atem-, Körper-, und Meditationstechniken
- für jedes Haupt-Chakra gibt es ein speziell abgestimmtes Yoga-Programm
- Chakra -Yoga ist ein Übungssystem, durch das die Haupt - Chakras gezielt entwickelt, gestärkt, angeregt und harmonisiert werden
- Die Ursprünge liegen im Hatha-Yoga und Kundalini-Yoga (Hatha-Yoga steht für Körperentwicklung, Kundalini für spirituelle Entwicklung)
- Chakra – Yoga kombiniert Hatha und Kundalini

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga - das Anwendungsprinzip

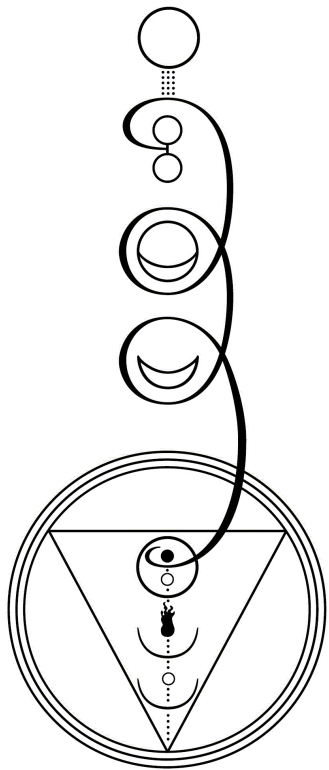
Um gleichmäßige und harmonische Entwicklung der Chakras zu fördern und zu erhalten bzw. um Chakras gezielt zu aktivieren oder zu balancieren

- werden die Chakras der Reihe nach gestärkt, beginnend mit dem Wurzel-Chakra
- wird im 7 Tage Rhythmus zum jeweils nächsten Chakra (Sakral-Chakra bis Kronen-Chakra) gewechselt
- wird ab Wurzelchakra, nachdem alle Chakras einmal durchlaufen wurden, wiederholt



www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga - die Wirkung



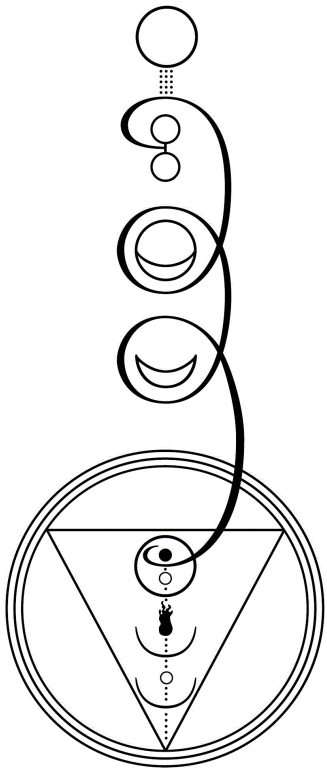
- Der Energiefluss im Energie - Körper wird angeregt
- Es werden alle Chakren mit Energie versorgt und Blockaden können abgebaut werden
- Ungehindert fließende Energie im Ätherkörper und in den Chakras hat positive Auswirkungen auf Körper und Seele und bewirkt unter anderen
 - eine gute Immunabwehr
 - einen stabilen Kreislauf
 - gesunde Organe
 - innere Ruhe
 - Gelassenheit und geistige Klarheit

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga und Anwendungsmöglichkeiten

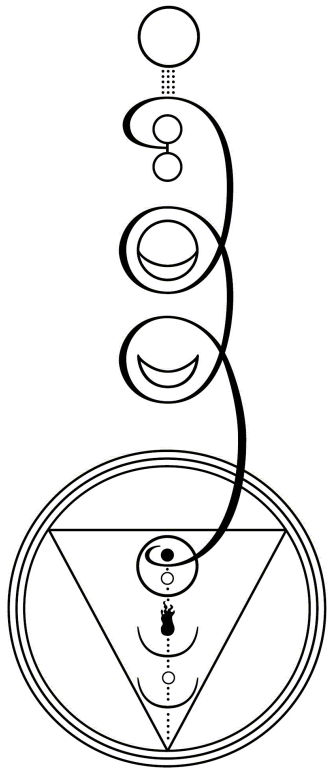
Chakra – Yoga umfasst 3 verschiedene Möglichkeiten der Anwendung

- Chakra – Yoga mit Affirmationen / Meditation
- Chakra – Yoga mit Mudras
- Chakra – Yoga mit Körperübungen



www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga mit Affirmationen / Meditationen

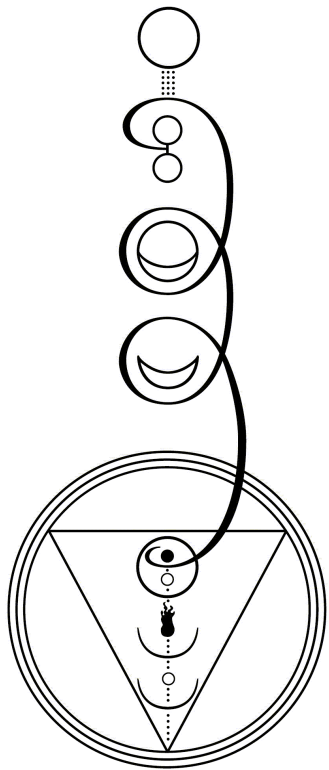


- Affirmationen sind bewusst eingesetzte und positiv formulierte (bejahende) Worte oder Sätze und eine Art subtiler Hypnose oder Autosuggestion (Selbstbeeinflussung)
- Affirmationen und ihre Wirkung
 - durch mehrmaliges, monotones wiederholen der Affirmationen kann sich der Körper entspannen
 - in Entspannung kann das Unterbewusstsein gezielter beeinflusst werden

www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga mit Affirmationen / Meditationen

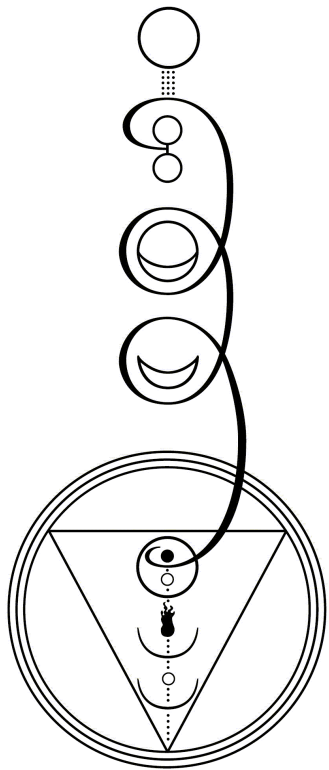


➤ Affirmationen und ihre Anwendung

- Affirmationen sollten immer positiv formuliert sein – sagen Sie nicht „ich habe keine Angst“, sondern „ich bin voller Vertrauen“!
- die Sätze sollten kurz, einfach und prägnant sein
- wiederholen sie Affirmationen möglichst häufig – mindestens zehnmal, besser öfters
- sprechen sie die Sätze innerlich, oder flüstern Sie ganz leise
- sprechen Sie die Worte langsam und es darf auch monoton klingen, dadurch kann das Unterbewusstsein den Inhalt der Worte besonders leicht annehmen
- Am wirkungsvollsten sind Affirmationen kurz vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Aufwachen

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga mit Mudras



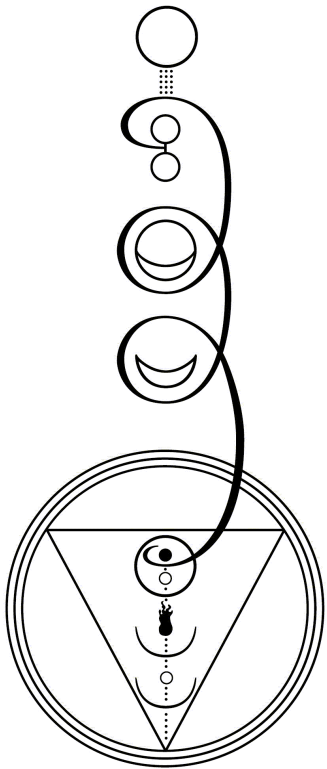
- Mudra setzt sich aus mud „glücklich sein“ und ra „geben“ zusammen. Mudra ist Sanskrit und bedeutet soviel wie „das was Freude bringt“
- Im Hatha Yoga bezeichnet Mudra
 - bestimmte Fingerhaltungen, das sind die „Finger - mudras“ (auch Yoga der Hände genannt)
 - eine bestimmte Art die Augen zu fixieren
 - eine bestimmte Art die Zunge zu halten
 - sowie Körperhaltungen

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga mit Mudras

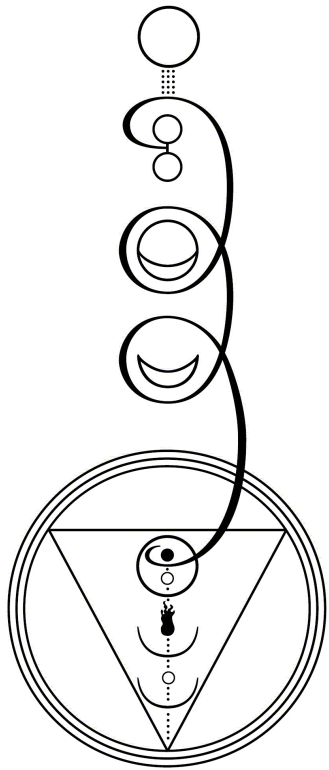
➤ Wirkungsweise und Prinzip der Mudras

- An der Spitze der Finger liegen ungefähr 4000 Nervenfasern
- Diese Nervenfasern stehen im Kontakt mit Organen
- Je nach Druckpunkt und Fingerhaltung wirken Mudras beruhigend oder ausbalancierend, Schmerzen lindernd oder regen die Lebenskräfte an
- Mudras wirken so positiv auf Körper und die Seele
- Mudras wirken reflektorisch auf die Energiebahnen des Körpers



www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Chakra – Yoga mit Körperübungen

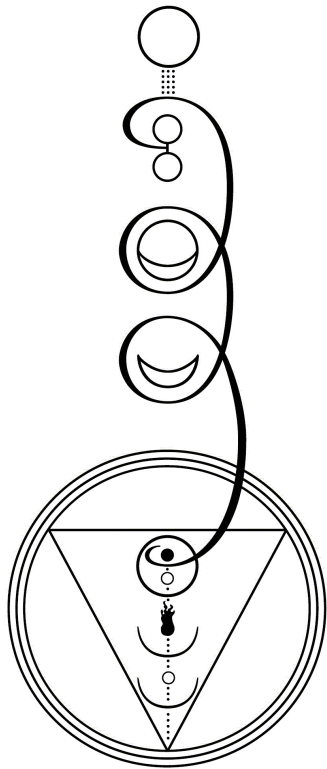


- Durch sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen wird der Bewegungsapparat, die Muskulatur, Sehnen und Bänder gestärkt.
- Zudem werden die Chakren gezielt aktiviert, angeregt oder harmonisiert
- Körperübungen nicht anwenden bei:
 - Akuten Erkrankungen und Entzündungen des Bewegungsapparates wie Hexenschuss, Bandscheibenproblemen, Ischias
 - Sonstigen starken Schmerzen
 - Fieber, Infektionen
 - Depressionen oder Psychosen
 - Hohen Schwankungen des Kreislaufs und Blutdruckes
 - Nach Operationen

www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

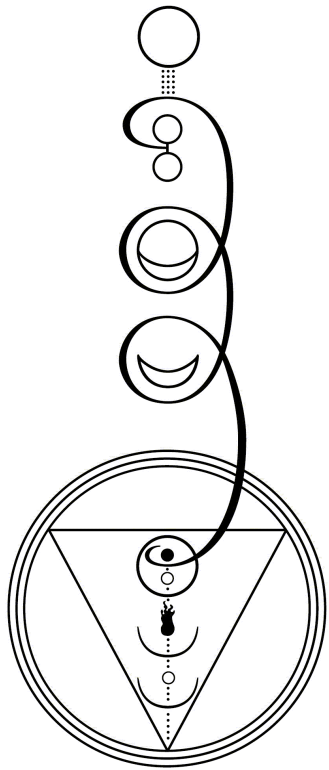
Chakren – Yoga Wurzel- Chakra



Zentrale Themen	Lebenswille, Überleben, Stabilität, Verwurzelung, Erden, Bodenständigkeit, Urvertrauen, Selbstvertrauen, Durchsetzungskraft, materielle Sicherheit
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	1- bis 7. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Dickdarm, Enddarm, Knochen, Steißbein, Beine, Füße
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Darmerkrankungen, Verstopfung, Ischias, Kreuzschmerzen, Krampfadern, Blasen- und Nierenprobleme, Prostataleiden, Knochenerkrankungen, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, Ängste, Kraftlosigkeit, Depressionen, Mangel an Vertrauen, tiefe Unzufriedenheit, Orientierung an Sicherheit verleihenden Menschen, großes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf
Farbe	Rot
Lage	Steißbein, Beckenboden zwischen Anus und Damm

www.harmonie.biz

Chakren – Yoga Wurzel- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Körperübung

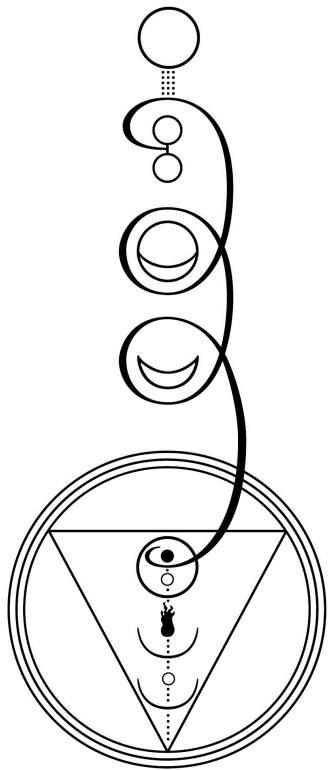


Mudra



Harmonisierung

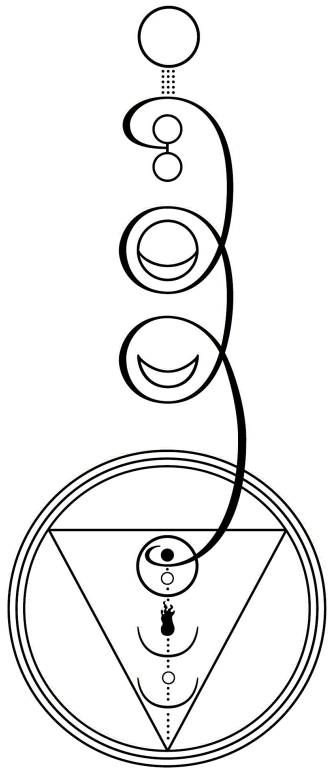
Chakren – Yoga Sakral- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Sexualität, Fortpflanzung, Kreativität, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit Bindungen einzugehen (Freunde, Partner, Familie und Kinder)
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	8- bis 14. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Keimdrüsen, Geschlechts- und Unterleibsorgane, Kreuzbein, Beckenraum, Gebärmutter, Nieren, Blase, Blutkreislauf, Körperflüssigkeiten
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Menstruationsbeschwerden, Prostataerkrankungen, Impotenz, Frigidität, Nieren- oder Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Erkrankungen von Blut und Lymphe, Kraftlosigkeit, schöpferische Krisen, sexuelle Unlust, depressive Verstimmungen, Suchtverhalten
Farbe	Orange
Lage	In der Kreuzbeingegend, in der Höhe der inneren Fortpflanzungsorgane

www.harmonie.biz

Chakren – Yoga Sakral- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Körperübung

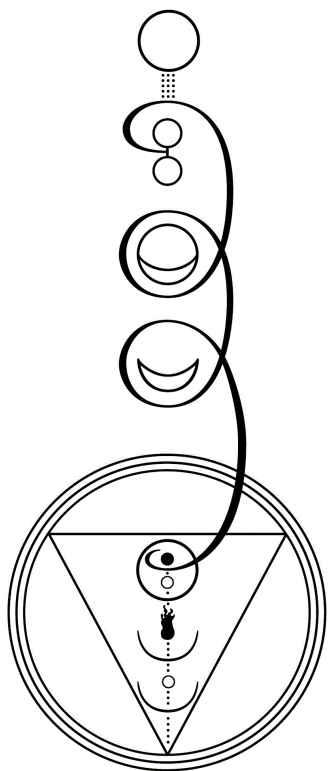


Mudra

Harmonisierung in Rückenlage wobei die Hände unterhalb des Nabelbereiches liegen

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

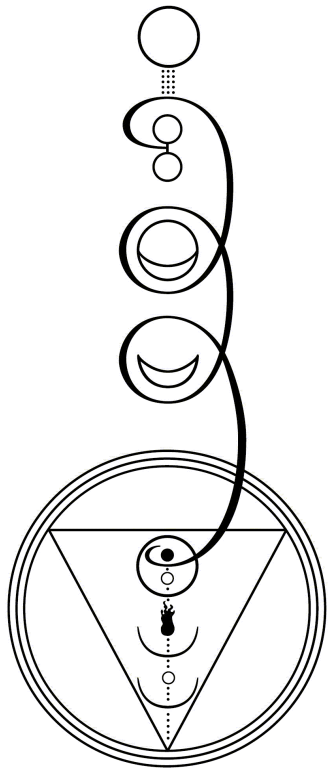
Chakren – Yoga Nabel- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Gefühle, Willenskraft, Macht, Selbstkontrolle, Persönlichkeit, Verteilung der Lebensenergie im Körper
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	15- bis 21. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Bauchspeicheldrüse, Magen, Gallenblase, Leber, Milz, Dünndarm, Bauchhöhle, vegetatives Nervensystem
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Magenbeschwerden, Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Arthritis, Gereiztheit, Wut, Ängste, Schlafstörungen, Alpträume, Unsicherheit, Autoritätsangst, mangelnde Selbstachtung, Essstörungen
Farbe	Gelb
Lage	Oberhalb des Nabels, Magenbereich, zwischen dem ersten Lendenwirbel und zwölften Brustwirbel

www.harmonie.biz

Chakren – Yoga Nabel- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Körperübung

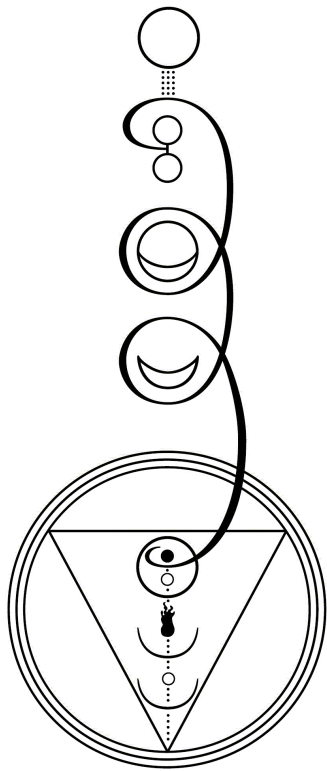


Mudra

Harmonisierung in Rückenlage wobei die Hände oberhalb des Nabels auf Bauch und Magen liegen

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

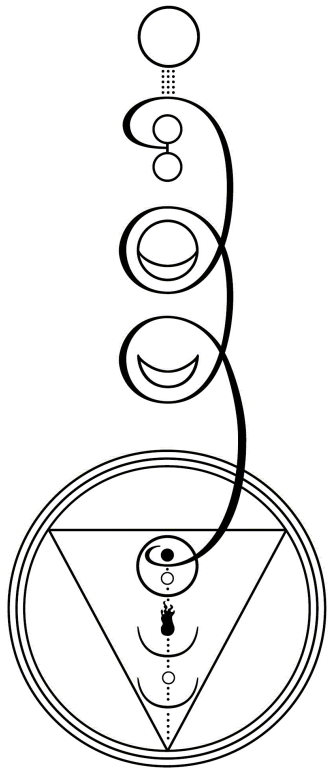
Chakren – Yoga Herz- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Liebe, Menschlichkeit, Mitgefühl, Zuneigung, Geborgenheit
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	22- bis 28. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Herz, Lunge, Kreislauf, Blut, Hände, Arme, obere Rückenpartie, Brustkorb, Lunge, Bronchien
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Herzbeschwerden, Schmerzen im Brustbereich, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Lungenerkrankungen, Atembeschwerden, Erkältungen, Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen, Gefühlskälte, Einsamkeit, Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Feindseligkeit, zu schwache Abgrenzung
Farbe	Grün
Lage	Brustwirbelsäule, auf Herzhöhe, in der Brustmitte

www.harmonie.biz

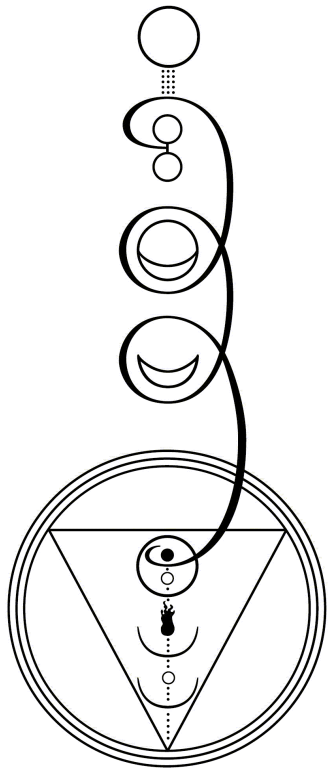
Chakren – Yoga Herz- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz

Körperübungen

Chakren – Yoga Herz- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Mudra

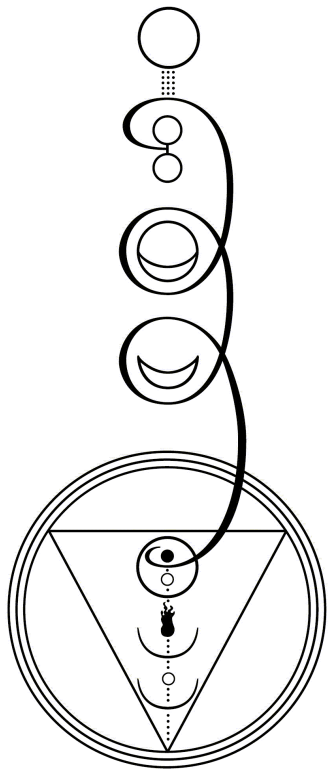
Frauen legen Daumen und Ringfinger der linken Hand bzw. Daumen und Mittelfinger der rechten Hand aneinander.

Männer nehmen die umgekehrte Handstellung ein.

Harmonisierung in Rückenlage wobei die Hände auf der Brustmitte liegen, dabei liegt die rechte Hand auf der linken Hand

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

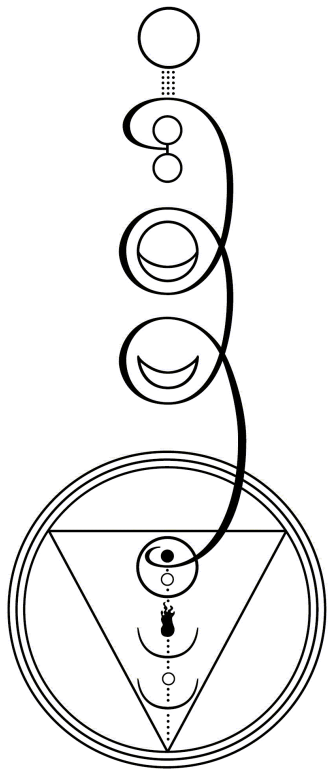
Chakren – Yoga Hals- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, mentale Kraft, Unabhängigkeit, Wahrheit
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	29- bis 35. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Hals, Kiefer, Kehlkopf, Speiseröhre, Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Gehör
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Halsschmerzen, Mandelentzündung, Zahn- und Zahnfleischkrankheiten, Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule, Nacken- und Schulterschmerzen, Schilddrüsenleiden, Sprachstörungen, Ohrenprobleme, Schüchternheit, Hemmungen, Verwirrung, Angst vor Isolation, Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten, Angst vor der eigenen Meinung, Sprachstörungen, Stottern
Farbe	Blau
Lage	Kehlkopfbereich, Halswirbelsäule

www.harmonie.biz

Chakren – Yoga Hals- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Körperübung

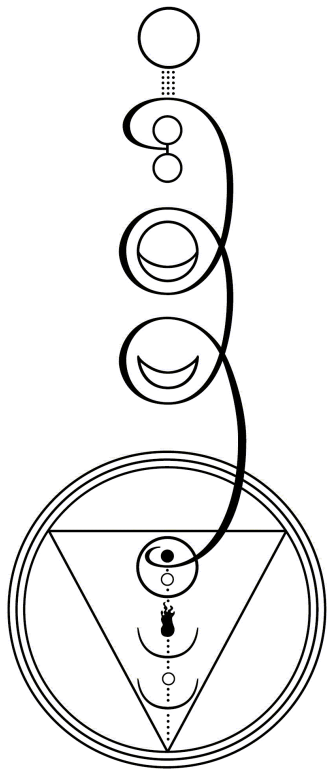


Mudra

Harmonisierung in Rückenlage wobei die Handflächen sanft auf dem Hals liegen. Die Handgelenke liegen auf dem Schlüsselbein und berühren sich.

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

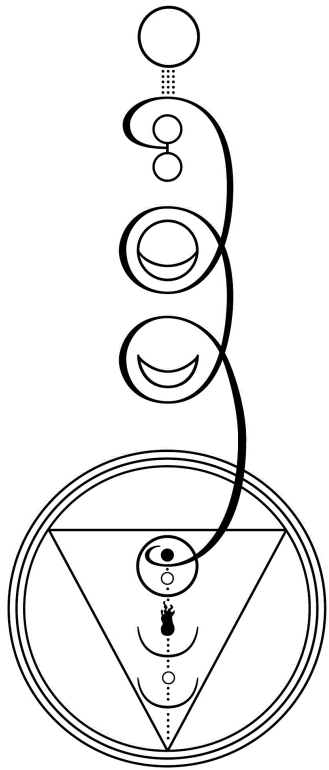
Chakren – Yoga Stirn- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Intuition, Weisheit, unmittelbare Wahrnehmung, Phantasie
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	36- bis 42. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Kleinhirn, Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Hormonsystem, Nervensystem
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Kopfschmerzen, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Sehschwäche, Hörschwäche, Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems, Konzentrations- und Lernschwäche, Gedankenflucht, Ängste, Gefühl von Sinnlosigkeit, Aberglaube, geistige Verwirrung
Farbe	Blau, indigo
Lage	Zwischen den Augenbrauen, in der Mitte der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel

www.harmonie.biz

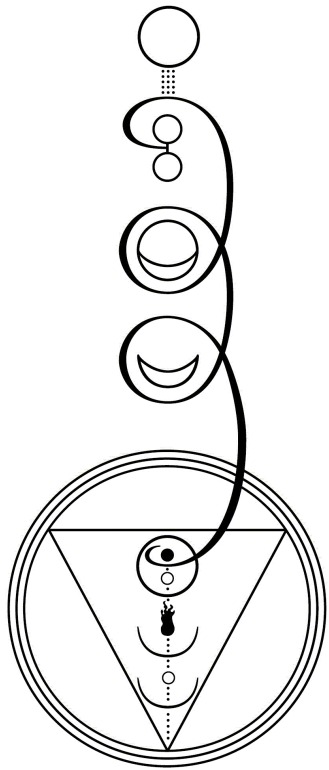
Chakren – Yoga Stirn- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz

Körperübungen

Chakren – Yoga Stirn- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz

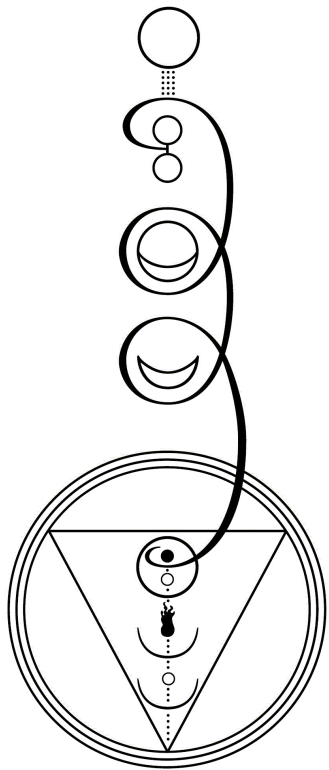


Mudra

Mittelfinger und Daumen
berühren sich

Harmonisierung
in Rückenlage wobei die linke
Hand auf der Stirnmitte liegt und
die rechte Hand auf die linke
Hand gelegt wird.

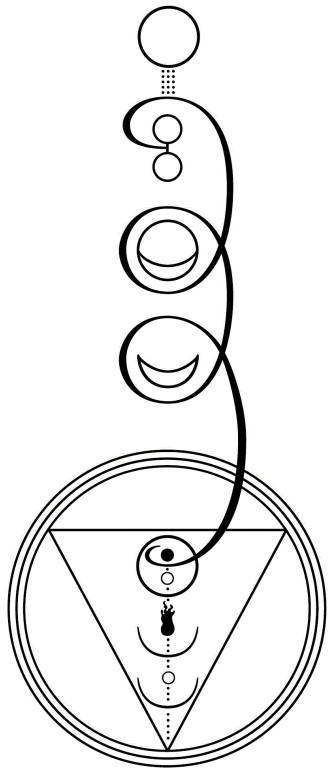
Chakren – Yoga Kronen- Chakra – Übung(en)



Zentrale Themen	Spiritualität, Erfahrung geistiger Welten, kosmische Vereinigung, Gotterkenntnis, Religiosität, Verbundenheit mit dem Kosmos, Selbstverwirklichung, Erleuchtung
Lebensbereich / Entwicklungszyklus	43- bis 49. Lebensjahr
Körperliche Entsprechungen	Gehirn
Beispiele von Auswirkungen bei Disharmonie	Kopfschmerzen, chronische Erkrankungen, Immunschwäche, Nervenleiden, Atemstörungen, Lähmungen, Krebserkrankungen, multiple Sklerose, sonstige lebensbedrohende Krankheiten, Geisteskrankheiten, Mangel an Lebensfreude, Realitätsflucht, Depressionen, geistige Erschöpfung, Entscheidungsschwäche, Verwirrung
Farbe	strahlendes Licht, weiß, violett, gold
Lage	Schädeldach, am Scheitelpunkt des Kopfes

www.harmonie.biz

Chakren – Yoga Kronen- Chakra – Übung(en)



www.harmonie.biz



Körperübung

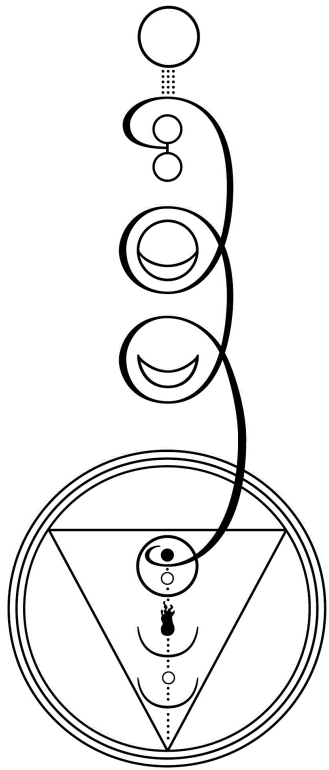


Mudra

Harmonisierung in Rückenlage wobei die linke Hand auf dem Scheitel liegt, die rechte Hand auf die linke Hand legen.

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

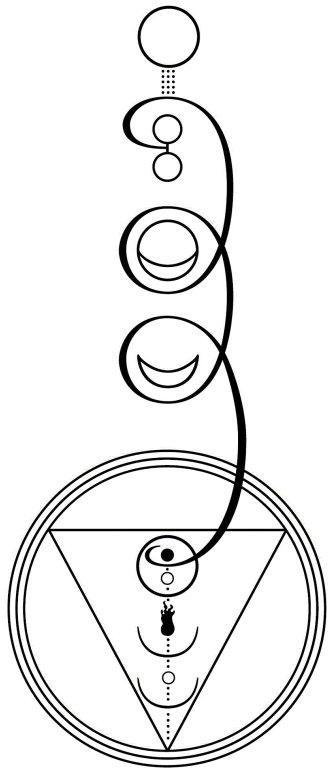
Methoden der Chakren- und Energiearbeit



www.harmonie.biz

Energie-Arbeit was ist das?

Grundprinzipien in der Energie-Arbeit – Teil 1



➤ Das Prinzip der Lebenskraft

- Physisches Leben existiert nur mit Lebenskraft / Lebensenergie (Prana, Reiki, Chi, Ki oder Qi, usw. genannt)
- Schnellere Heilung durch Erhöhung der Lebensenergie = Aktivierung der Selbstheilungskräfte

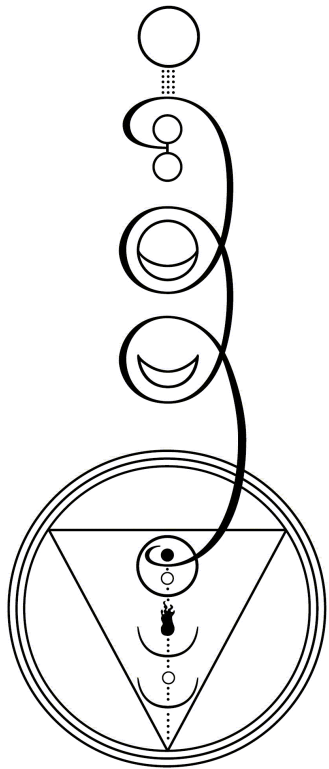
➤ Das Prinzip der kranken Energie und Verunreinigung

- Krankheit existiert nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der Energieebene
- Auf der Energie - Ebene wird Krankheit als kranke Energie oder kranke bioplasmatische Materie bezeichnet
- Kranke Energie ist übertragbar. Sie kann von einem Kranken auf einen anderen Menschen, den Geistheiler, Tiere, Pflanzen übertragen werden und energetisch verunreinigen

www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Grundprinzipien in der Energie-Arbeit – Teil 2



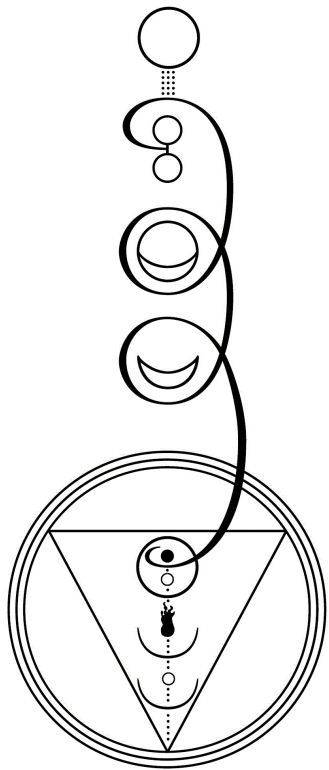
➤ Das Prinzip der Empfänglichkeit

- Um die projizierte Energie aufnehmen zu können, muss der Klient empfänglich oder zumindest neutral eingestellt sein
- Entspannung erhöht die Empfänglichkeit. Ohne diese Empfänglichkeit wird die übertragene Energie nicht oder nur in sehr geringem Maße absorbiert
- Klienten können unempänglich sein, weil sie Vorurteile gegen diese Art des Heilens hegen, den Geistheiler selbst nicht mögen, nicht gesund werden wollen oder aber ganz allgemein sehr verschlossen sind

www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Grundprinzipien in der Energie-Arbeit – Teil 3



➤ Das Prinzip der Entsprechung

- Was den Energiekörper beeinflusst, beeinflusst auch den physischen Körper.
- Was auf den physischen Körper einwirkt, wirkt auch auf den Energiekörper ein.
- Wenn der Energiekörper geheilt wird, wird auch der Heilungsprozess des physischen Körpers unterstützt, gefördert (=Aktivierung der Selbstheilungskräfte)

➤ Das Prinzip der Steuerbarkeit

- Lebensenergie und kranke Energie können durch den Willen oder durch bewusste Absicht kontrolliert und gesteuert werden.
- Energie folgt den Gedanken dorthin, wo unsere Aufmerksamkeit sich konzentriert.

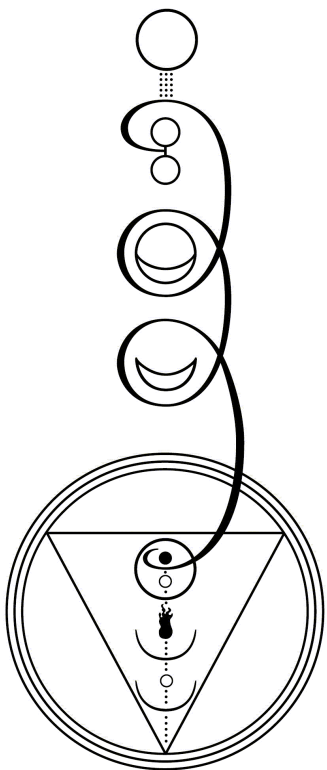
www.harmonie.biz

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Grundprinzipien in der Energie-Arbeit – Teil 3

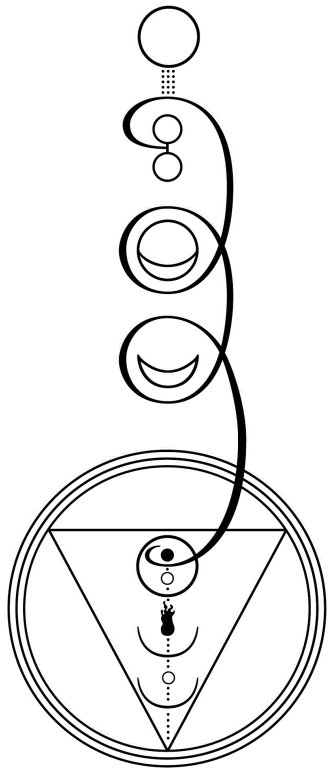
➤ Das Prinzip der Verbundenheit

- Der Körper des Klienten und der Körper des Geistheilers sind miteinander verbunden, da sie Teil des Energiekörpers der Erde sind.
- Auf einer subtileren Ebene bedeutet das, dass wir Teil des Sonnensystems sind. Wir sind mit dem gesamten Kosmos verbunden.
- Das Prinzip der Verbundenheit wird auch Prinzip der Einheit genannt



www.harmonie.biz

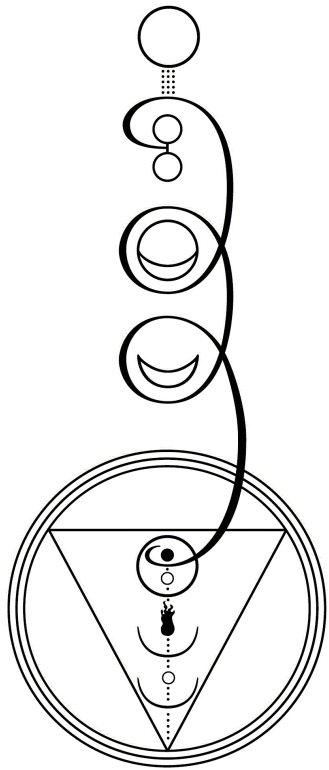
Methoden der Chakren- und Energiearbeit PranicHealing® - das Prinzip



- basiert auf dem Prinzip der universellen Lebensenergie
- Es wird mit mindestens 11 Hauptchakren gearbeitet
- Es wird mit visualisierten Farben sowie Kristallen gearbeitet
- wichtige Bestandteile der Methode sind
 - Chakren - Lehre
 - energetische Reinigung von Aura und Chakren
 - der Leitsatz „Energie folgt dem Gedanken“
 - gezieltes energetisieren bzw. harmonisieren von Chakren
 - Energiearbeit ist von JEDEM erlernbar
 - Eigen- und Fernanwendung sind möglich

www.harmonie.biz

Methoden der Chakren- und Energiearbeit PranicHealing® - die Techniken



www.harmonie.biz



Aura und Chakren „scannen“ und reinigen

Prana – Stau



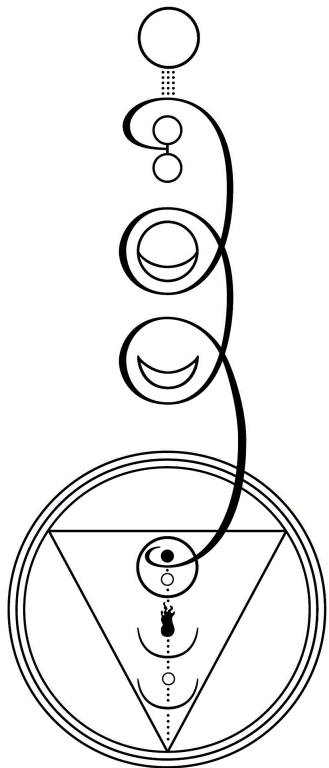
Prana-Mangel



Harmonisierung

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Methoden der Chakren- und Energiearbeit Reiki - das Prinzip



www.harmonie.biz

- basiert auf dem Prinzip der universellen Lebensenergie
- Es wird mit 7 Hauptchakren gearbeitet, einfache Chakrenlehre (quasi nur Lage der Chakren und einfache Reinigung)
- wichtige Bestandteile der Methode sind
 - Einweihungen zur Aktivierung, Reinigung des Energiekanals sowie Erhöhung des Energiepotentials des Reiki-Gebenden
 - Unterscheidung von Energieschwingungen beim Reiki-Gebenden durch unterschiedliche Reiki-Grade durch Einweihungen
 - der Leitsatz „Energie folgt dem Gedanken“
 - Energie wird in Abhängigkeit der Intuition Körperstellen oder Körperregionen zugeführt oder an fest definierten Positionen
 - der Leitsatz „Reiki (=Lebensenergie) fließt dorthin wo der Körper die Energie benötigt“
 - Eigen- und Fernanwendung sind möglich

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!

Zusammenfassung

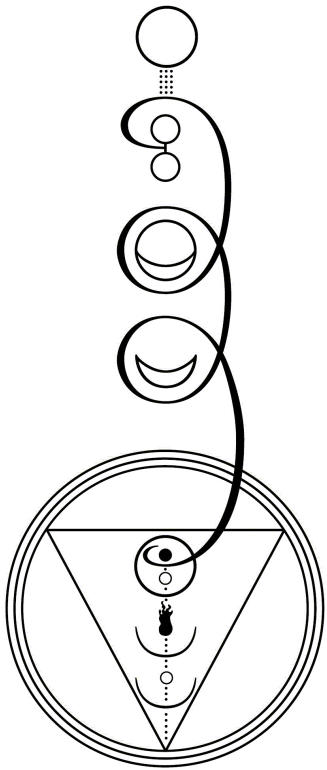
Nutzen von Yoga, Chakren- und Energiearbeit u.a.:

- Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch
 - Blockadenlösung
 - Stärkung des Körpers und der Körperwahrnehmung
 - Konzentrations- und Leistungsförderung
 - Abbau von Spannungen
- dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ist somit aktive Gesundheitsvorsorge
- komplementär zur Schulmedizin anwendbar, da der Förderung des Heilungsprozesses dienlich

ist auf jeden Fall

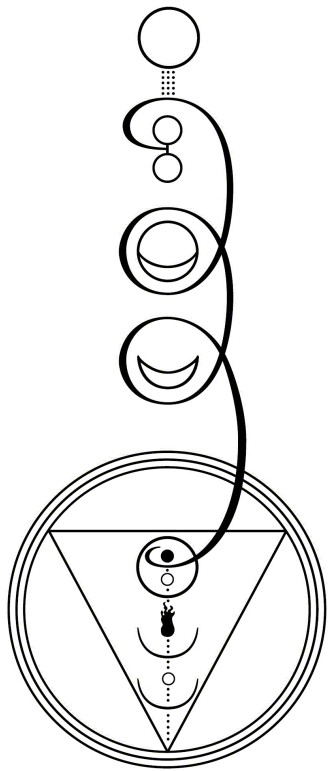
einfach wohltuend und entspannend

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu ihrem Wohlbefinden!



www.harmonie.biz

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!



www.harmonie.biz

**Karin Steiger und Dirk Bock
Harmonie für Körper und Seele
Ginzkeygasse 2
Gemeindezentrum Waidmannsdorf
A 9020 Klagenfurt**

+43 (0) 463 240210 / +43 (0) 664 3373236