



Workshop chakra's

De workshop "chakra's" bestaat uit acht bijeenkomsten met als doel om kennis te krijgen over de 7 hoofdchakra's. Verder ontdek je waar de chakra's bij jezelf zitten en welke levensthema's erbij horen. Tevens ervaar je hoe de energie in je eigen chakra's is en leer je deze in balans te brengen. De workshop start met een kennismaking en de algemene theorie over de chakra's. Vervolgens komt elke avond één van de zeven hoofdchakra's uitgebreid aan bod.

Opzet workshop:

Elke avond begint met een ontspanningsoefening om de dingen van de dag los te laten. Daarna volgt de theorie die bij het betreffende chakra hoort. Door meditatie en invoelen krijg je inzicht hoe het met de energie van je chakra is gesteld. Vervolgens kun je de energie balanceren en/of reinigen met een edelsteen en bloesemtherapie. Je krijgt oefeningen voor thuis mee, die eenvoudig zijn uit te voeren maar de werking van de avond versterken. Het is raadzaam om een chakra dagboek bij te houden.

De workshop vindt in principe één keer in de maand plaats m.u.v. de vakanties. De duur van de workshop bedraagt 2 uur, de avond begint om 19.30u en eindigt om omstreeks 21.30u. Er is plaats voor 6 personen. De workshop gaat door bij minimaal 4 deelnemers.

Kosten:

De kosten voor de complete workshop bedragen € 150,00. Dit is inclusief syllabus, edelstenen en bloesemremedies. De kosten dienen vooraf te worden voldaan.

Na deze acht avonden weet je wat de 7 hoofdchakra's zijn. Je weet welke thema's er bij ieder chakra horen en hoe die thema's zich tot jou zelf verhouden. Verder leer je hoe je de chakra's in balans kunt brengen. Als je chakra's in balans zijn, geeft je dat meer energie en zit je lekkerder in je vel. Deze workshop is geschikt voor iedereen. Eventuele voorkennis is niet nodig.

Lumen
Herenlaan 162
5708 ZS Helmond

06 - 45 29 24 95
info@praktijk-lumen.nl
www.praktijk-lumen.nl