

Nachmittags-Workshop „Aktiv nach Innen“

Einführung zum

WORK OUT - REFRESH

Work out – Refresh ist ein **aktives** sowie auch **passives** Programm, durch das wir unser Sein in seiner Ganzheit, Körper, Geist und Seele erfahren können. Dadurch öffnet sich nicht nur ein Zugang zu unserem Innern, sondern es wird auch unser ganzer Organismus erfrischt.

Eine Stunde in der man seinen Arbeitstag "abschütteln" kann, seine Sorgen, Nöte und Probleme mit gezielter Körperaktivität hinter sich lässt. Ein Programm in dem man sich bewusst entspannen lernt und nachgewiesenermaßen die Zellen erfrischt werden.

Aktivität und Entspannung so eingesetzt, führen zur Befreiung innerer Kräfte.

Diese Einführung ist gedacht mit dieser Art von täglicher Übung vertraut zu machen.

Das Programm ist auf CD erhältlich und kann dann auch zu Hause durchgeführt werden.

Work out Refresh durfte von Edith Bässe & Swami Deva Sakshi entwickelt werden.

Dauer ca. 1 ½ Stunden

**Kurze Pause
Anschließend**

Singing Healing

(intuitives Tönen)

richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Tönen und Klängen, Zugang zu ihrem Inneren finden wollen. Mit Hilfe von Tönen und Singen in einer Gruppe Gleichgesinnter fällt dies vielen Menschen leichter. Atem- und Stimmtechniken ermöglichen das Erkennen der so genannten Wohlfühlstimmlage. Den 7 Hauptenergiezentren (Chakren) im Körper sind bestimmte Farben und Töne zugeordnet. Durch die Aktivierung dieser Zentren wird der Zugang zu unseren subtilen Körpern (Äther-, Mental-, Astral- Kausalkörper) frei. Über die Interaktion mit den Mittönen erfährt man oft ungeahnte Resonanzen von sich und seinem Umfeld. Hierbei können trance-induzierende Wirkungen ausgelöst werden. Das kann sich über Assoziationen von Bildern, Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen äußern.

In der „Besingungsphase“ liegen die „Betönten“ auf Entspannungsliegen, so werden die Töne optimal ganzkörperlich über Haut, Knochenleitung, Schwingung der Körperflüssigkeiten und vom Gehör aufgenommen. Auf diese Weise gelangt man, in einen veränderten Wachbewusstseinszustand und kann erleben, wie die verschiedenen Töne und Klänge wirken. Über die Töne, erzeugt von den Mittönen, werden ganz spezifische Erfahrungsräume geöffnet und man erlebt sich in seiner individuellen Resonanz. Die Klänge aktivieren und lösen (aus). Die in einer Singing Healing Gruppe entstandenen Klänge können sich mit dem inneren Heiler in Verbindung setzen und Erkenntnis vermitteln.

Alles, was man in sich selbst entdeckt und klärt, hat eine tiefe und heilende Wirkung. Es kann dabei durchaus ein Trance induzierender Zustand ausgelöst werden. Die Trance*, d.h. ein gelöster Wachbewusstseinszustand vom Gehirn involviert, bietet eine optimale Voraussetzung für Prozesse der Erkenntnis und geistigen Heilung. Indem man der Führung und positiven Grundaussage der Klänge vertraut, ist es möglich sich auf eine höhere Ebene einzuschwingen.

Dauer ca. 2-3 Stunden

Gesamtdauer des Workshops ca. 4 Stunden - 35,- €

Der Workshop findet am **16. April 2010 um 15.00** Uhr statt im

Seminarraum Gotamé - Jadorferstrasse 3, 5431 Kuchl -Austria

Leitung:



Sakshi F. Widl
Kommunikationstrainer
Innenschauberater, Ethno-
musiker, Gründer von
Singing Healing Netzwerk
nativebluespirit.de



Edith Bässe
Moderatorin, Sprecherin
Kommunikationstrainerin
Sängerin, Dozentin
edithbaesse.de

Anmeldung: *Monika Wimmer Tel. +(43) 6244/6727 oder +(43)664/4781598 / monika@sbq.at*