Florian Seitz

Therapie & Seminare für inneres Wachstum

Wasserstr. 11a 79098 Freiburg Tel. 0152 530 810 10 www.seitz-seminare.de

ESSENZ - Arbeit

Chakren - Seminare für das Wesentliche
Seminare Frühjahr – Sommer 2023

ESSENZ - das Kehl-Chakra: Sprich offen ohne Scham

Die Kehle ist sehr machtvoll und zugleich sehr empfindlich. Unsere Stimme kann ausdrücken, was uns bewegt, neue Welten entwerfen und andere mitreissen. Oft aber ist die Kehle durch Scham gebremst, verzerrt, wie zugeschnürt. So versuchen wir etwas Bestimmtes zu sagen, aber es kommt ganz anders heraus, wodurch Chaos, Verwirrtheit, Verletzung, alle möglichen Missverständnisse und wiederum neue Scham entstehen. Ein frustrierender Kreislauf, der am Selbstbewußtsein nagt und Begegnung verhindert. Kein Wunder, dass wir uns dann isoliert und unverstanden fühlen. Ziel dieses Wochenendes ist, die Kehle aus den Fesseln der Scham zu lösen und zu entdecken, was wir wirklich zu sagen haben und welches Lied in uns schwingt.

Freiburg, Sa./So, im Frühjahr 2023, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 260.-

ESSENZ - Das Kronen-Chakra: Das Höhere Selbst

Die Vorstellung, sich selbst und sein Leben einem Wirken und einer Kraft anzuvertrauen, die grösser ist als der eigene begrenzte Blick es erfassen kann, erzeugt Furcht und Widerstand, denn normalerweise wollen wir jederzeit die Kontrolle behalten. Deshalb werden wir von Lebenswendungen, die wir nicht (mehr) kontrollieren können, oft schwer erschüttert. Gerade hier, aber nicht nur hier, bewirkt die Fähigkeit, sich für eine höhere, weisere Führung zu öffnen, eine völlig veränderte Sicht auf das Leben und ist oft der Schlüssel für eine erweiterte Wahrnehmung. Der Weg dazu führt über die Öffnung des Kronenchakras hin zum „Höheren Selbst“. Dieses Wochenende will Sie dabei unterstützen.

Freiburg, Sa./So, im Frühsommer 2023, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 260.-

ESSENZ - das Herz-Chakra: Selbstliebe, der magische Schlüssel

Sich selbst zu lieben und sich auch mit den eigenen Schwächen und Schattenseiten anzunehmen, das ist meist eine der schwereren Übungen des Lebens. Oft haben wir schon von klein auf erlebt, dass wir für viele unserer Wesenseigenschaften eher kritisiert oder abgelehnt wurden. Und die Erwachsenen, die uns damals hätten Vorbild sein können, mochten sich meist auch nicht wirklich. Wie sollten wir da lernen, uns selbst zu lieben? Dennoch ist genau diese Fähigkeit wie ein magischer Schlüssel, der das Tor zu einem Leben voll innerer Freude öffnet. Wir werden in diesem Seminar mit viel „Herzensarbeit“ das Durchschreiten dieses Tores unterstützen und unsere Selbstliebe nähren.

Freiburg, Sa./So, im Sommer 2023, 9.00-18.00 Uhr, Kursgebühr 260.-