



# MEDITATION AURA & CHAKRA

ONLINE!

Jeden Sonntag, 09.00 - 10.30 Uhr

Anna Katharina Aichroth

**Meditation** ist eine Praxis der Selbstliebe: Sie ist die Erfahrung, göttlich und vollkommen zu sein, im Einklang mit dem Universum.

In der Ruhe sehen wir nach innen und richten uns bewusst auf; wir harmonisieren dabei Körper, Geist und Seele.

Leben ist Energie - unser physischer Körper wird von einem Energiefeld umschlossen:

Die erste Voraussetzung für ein Leben in Harmonie ist es, für sich selbst und sein Energiefeld zu sorgen; dafür ist Achtsamkeit (die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment und die bewusste energetische Wahrnehmung) von zentraler Bedeutung.

**Die Chakra - und Aura - Meditation** ist eine effektive spirituelle Praxis, um Geist und Körper zu entspannen und dabei die Verbindung mit der Seele und dem höheren Selbst bewusst zu erleben. Sie ist eine sanfte und kraftvolle energetische Methode, die mittels eines komplexen Systems von diversen und sehr spezifischen Techniken den Menschen darin unterstützt, sein größtmögliches Potential an Glück, Lebensfreude und Gesundheit zu verwirklichen.

**Die Basis** der Chakra - und Aura - Meditation ist eine bewusste **Erdung**, um Stabilität, Verbundenheit und Klarheit für die weitere spirituelle Entwicklung zu gewinnen und die Wahrnehmung und das Bewusstsein für die Energien zu entwickeln. Auf diese Weise kann der Mensch zu seiner Ganzheit zurückfinden und Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen, um das eigene Leben voller Vertrauen, Liebe und Leichtigkeit zu leben.

**Die Essenz** der Chakra - und Aura - Meditation:

Entwickelt wurde die Chakra - und Aura - Meditation von Anna Katharina Aichroth; als Ethnologin und Ritualleiterin studierte sie das Bewusstseins- und Energiefeld des Menschen auf vielfältige Weise.

**Verbindliche Anmeldung** bitte mit Angabe von Name, Anschrift und Kontaktdaten über unser Kontaktformular oder [contact@aichrothaioski.com](mailto:contact@aichrothaioski.com)

Energieausgleich/Session: 25 Euro  
Einstieg jederzeit möglich!