

Auszeit – Ruhe – Entspannung

Aufbauseminar mit Angi Schaz am 11.02.2023

Am Samstagnachmittag trafen sich acht Mitglieder, die im Jahr 2022 bei der ersten Seminareinheit dabei waren. Alle fanden die damalige Seminareinheit toll und entspannend. Es stand unter dem Motto: Im Alltag runterkommen von Stress und Anspannung.

Die Seminarleiterin Angi erklärte, was geistige Energiezentren = „Chakras“ sind: Unterbauch, Brust, Hals und Kopf. Zu den Energiezentren gibt es noch die geistige Aura, etwa eine Armlänge um den Körper. Diesen Bereich betreten nur Bekannte und Vertraute.

Um Stress am besten gar nicht aufkommen zu lassen, zeigte sie uns eine bekannte Atemtechnik, die einfach immer klappt um „runter“ zu kommen oder einzuschlafen: Langsam ein- und ausatmen und auf sich selber zu achten -das beruhigt.

Wir legten uns mit Kuschedecken und Kissen gemütlich auf die Bodenmatten. Gespannt hörten wir Angie zu, die uns mit auf eine Fantasiereise durch Wälder, Wiesen, Orangenhainen und in das Wasser zum Abtauchen in die bunte Unterwasserwelt nahm. Das waren kraftvolle drei Stunden Entspannung. Lernen, wo jeder eine Reise zu sich selbst in sein Inneres unternahm.

Am Ende wurden wir noch mit leckerem selbst gebackenen Kuchen und Tee verwöhnt. Kaffee gab es keinen, damit die Entspannung noch länger anhält.

Gestärkt vom Tee und dem köstlichen Kuchen griff jeder nach einer Krafttierkarte. Bei jedem stimmte die Aussage der gezogenen Krafttierkarte mit der persönlichen Lebenssituation überein.

Es war ein wunderschöner Nachmittag mit vielen Eindrücken und Techniken zum Herunterfahren und Entspannen.

geschrieben von Julia Salm