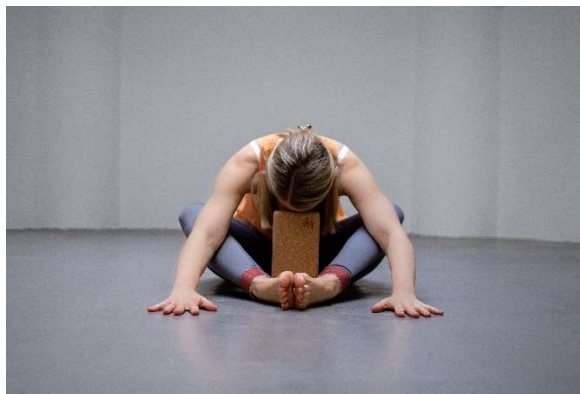


# WORKSHOP – LET IT GO

## Reise zu Nieren, Blase & Sakralchakra

### Aktiviere deine Kreativität & Lebensenergie

28. März 2020 13:00 – 17:00 Uhr



Ich lade dich herzlich ein, gemeinsam mit mir das nächste Reiseziel in uns anzusteuern. Wir widmen uns Nieren, Blase und dem Sakralchakra. Im wahrsten Sinne des Wortes aber auch im übertragenen Sinne steht das Sexualchakra für unsere Kreativität & Schöpferkraft. Yin Yoga hilft dabei, die Energie in diesem Bereich wieder besser fließen zu lassen. Dein Sakralchakra wird so aktiviert und du darfst in voller Harmonie deine Beziehungen und dein Leben gestalten. Richtig kreativ wird es mit der Gestaltung deines Vision Boards. Freue dich auf gesundes Soulfood aus meiner Küche wie z.B. auf Gemüsesushi „Glow“, frisch gepressten Saft „Antioxidance“ oder saftige Schokoladen-Brownies „kidney love“. Entspanne dich durch Meditation und erfahre wie du im Alltag mit Atem- und Akkupressurtechniken in Balance bleibst. Im letzten Wintermonat lasse Altes einfach los, tanke Kraft und lerne welche Nährstoffe starke Nieren brauchen, um mit in den Frühling zu starten.

#### Was bietet der Workshop:

1. Klares Verständnis über die **Funktion deiner Organe Nieren (Yin) & Blase (Yang)** sowie dem Zusammenhang dieser mit deiner Seele: z.B. **Ängste loslassen** und eine friedvolle, **harmonische Beziehung zu dir selbst und anderen** Menschen aufzubauen.
2. **Gesunde Ernährung** für deine Organe: was sind die wichtigsten Lebensmittel, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für Nieren & Blase. Genuss pur!
3. **Detox your body, mind and soul**: Entgiftung ankurbeln für einen befreiten Start ins Frühjahr -> **Säure-Basen-Balance**.
4. TCM Wissen über dein **Sakralchakra** (Sexualchakra) und Energieleitbahnen.
5. Sakralchakra aktivierende **Yin Yoga Praxis - mehr Lebensenergie** für deine Nieren, Blase. Aktiviere deine **Kreativität** und Schöpferkraft.
6. **Happy Food** - kleine kulinarische Grüße aus meiner Küche – yummy!!
7. **Fragebogen** zur Unterstützung deiner Erkenntnisse: Tiefgehende Fragen fordern Dich heraus, dich genauer mit dir und deinem Körper zu beschäftigen und wieder zu verbinden. **Be inspired!**
8. Dein **Visionboard**: Erste Schritte in deine kreative Schöpferkraft
9. Handout mit **Rezeptvorschlägen & Ernährungstipps**

Kurz: Ich darf dich verwöhnen und du dich verwöhnen lassen – klare win-win Situation!



Wenn du jetzt noch nicht überzeugt bist, gehe ich gerne noch ein bisschen ins Detail. Warum habe ich mir dieses Konzept ausgedacht? Warum eine Reise durch unseren Körper? Reisen bedeutet für mich Entspannung, Freiheit, Neues zu entdecken und auch immer ein Stück Reise zu mir selbst. Die Reise zu uns selbst - ist das am Ende nicht die schönste Reise, die wir antreten können? Wer möchtest du sein? Auf jeden Fall bist du wunderbar! Aber wann hast *du* dir zuletzt selbst ein paar liebe Worte gesagt? Lange her? Die meisten von uns sind es nicht gewohnt, sich selbst wunderbar zu finden. Uns dafür zu schätzen, wer und wie wir sind. Wir alle haben Ängste. Angst zu versagen. Angst nicht gut genug zu sein. Angst schlicht nicht *genug* zu sein. Im Gedankenkarussell verstricken wir uns in Bewertungen, Vergleichen, negativen Glaubenssätzen. Die TCM Lehre über Energieleitbahnen und Energiezentren gibt uns Aufschlüsse über unser Wohlbefinden. So wird den Nieren in der TCM die Emotion Angst zugeschrieben. Außerdem liegt in unseren Nieren das Zentrum unserer Lebensenergie (Prana, Qi) verborgen. Der Winter ist nach der TCM dem Wasser-Element zugeordnet, wie auch die Organe Nieren & Blase. Es steht für den Stillstand und das Kraft sammeln für den Frühling. Hast du oft kalte Hände und Füße, wenig Energie, bist kraftlos? Bist du oft ängstlich? All das kann mit den Nieren, dem Sakralchakra und dem Nieren-Blasen-Meridian zu tun haben.

Leider können wir nicht immer einfach in den Urlaub verschwinden, wenn wir uns unwohl fühlen, aber wir können uns an einen Ort zurückziehen, an dem absoluter Frieden herrscht. **In uns selbst.** Damit du dort aber wirklich Frieden und Stille findest, musst du dir dafür Zeit nehmen. Dazu hilft es zu verstehen, was in deinem Körper los ist und die Verbindung herzustellen zu allem. Ganzheitlich hinzuschauen. Und auch wenn eine Reise zu Nieren und Blase jetzt erstmal nicht wirklich sexy klingt, wirst du staunen über die Zusammenhänge und Auswirkungen deiner Organe auf deine Seele. Durch fantasievolle Meditationsreisen und wunderbar heilsamer Yin Yoga Praxis hast du die Möglichkeit für ein paar Stunden aus dem alltäglichen Hamsterrad auszusteigen. Entspannungs- und Akkupressur-techniken sowie neueste Erkenntnisse über Ernährung darfst du mit in deinen Alltag nehmen, um dir ab heute mehr Gutes zu tun. Gesundheit ist unser höchstes Gut.

Deshalb möchte ich einen Lebensstil vermitteln voller Genuss für Körper, Geist und Seele. Alles gehört zusammen. Gesunde Ernährung, Achtsamkeit, positive Lebenseinstellung und Bewegung halten uns gesund und ich weiß aus eigener Erfahrung, dass wir unglaubliche, ungeahnte Selbstheilungskräfte in uns tragen. Genau deshalb reisen wir an jeden Zentimeter unseres Körpers und erkunden Organe, Muskeln, Meridiane, Chakren, unsere Sinne, unser wahres Selbst. Wir frischen altes Wissen auf und lernen gemeinsam Neues. In dir schlummert ein unentdecktes Universum! Ich möchte dich ermutigen, diese Welt zu entdecken und freue mich, wenn ich ein Stück dieser Reise mit dir gehen darf. Erkenne wer du wirklich bist und starte inspiriert und strahlend ins neue Jahrzehnt. Ich freue mich auf das Erkunden unserer „Urlaubsziele“ und ganz besonders auf dich!

Verbinde dich mit deinem Körper, halte ihn gesund und tauche ein in die Welt deines Wunderwerks. Wann? Am 28. März von 13:00 – 17:00 Uhr? Wo? Im wunderschönen Happy Place Darmstadt.

Dauer: 240 Minuten, Kosten: **80 €** (Rabatte sind möglich. Bitte sprich mich gerne direkt an!)

Du hast noch Fragen an mich? Oder du möchtest dich einfach nur anmelden, weil du es wie ich kaum abwarten kannst? Da geht mir das Herz auf! Schreibe gerne an [hallo@einfachherzlich.com](mailto:hallo@einfachherzlich.com).

Ganz herzlich, Deine Nicole

**Vorschau:** Wie du deine Leber und deinen Darm stärken kannst, erfährst du in den nächsten Workshops im Happy Place: **4. April 13:00 Uhr „Entgiften auf allen Ebenen – Reise zu Leber, Galle & Solarplexus-Chakra“**, **15.5. 16:00 Uhr „Immunsystem, Verdauung & Stress – Eine Reise zu deinem Darm“**. Dauer: 240 Minuten, Kosten: **80 €** (Teilnahme an 3 Workshops: nur **208 Euro** für 720 Minuten.)