

# In Balance – bewegte Reise durch deine Chakren



## Daten zum Kurs

### Termine:

jeweils 19 – 20:30 Uhr

18.02.26 – Infoabend (kostenlos)

04.03.26 – Wurzelchakra

18.03.26 – Sakral Chakra

25.03.26 – Solar Plexus

15.04.26 – Herz Chakra

22.04.26 – Kehl Chakra

06.05.26 – Stirn Chakra

20.05.26 – Scheitel Chakra

### Ort:

Freiraum,

Dammstr. 32

33397 Rietberg-Mastholte

### Kosten:

111 € pro Person

### Anmeldung:

per Messenger an

0177-1674654 oder

per Email an [willkommen@verenamillentrup.de](mailto:willkommen@verenamillentrup.de)

## Beschreibung

In diesem Kurs lade ich dich ein, die 7 Chakren als lebendige Kraftzentren deines Körpers kennenzulernen – nicht nur im Verstehen, sondern vor allem im Spüren, Bewegen und Erleben.



Jeder Abend ist einem Chakra gewidmet. Wir tauschen uns zum jeweiligen Chakra aus und wollen es verstehen, z.B. wofür es steht und wie du es unterstützen kannst. Anschließend bringen wir das Chakra durch achtsame Körperbewegungen, Atemübungen und bewusstes Fühlen in Richtung Balance. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um Wahrnehmung, Präsenz und eine liebevolle Verbindung zu dir selbst.

### Wichtige Hinweise:

Besondere Vorkenntnisse, Ausdauer oder Beweglichkeit sind nicht erforderlich.

Solltest du dich in einer akuten psychischen Krise befinden oder körperliche Beschwerden bzw. Bewegungseinschränkungen haben, lass uns sprechen, ob der Kurs für dich geeignet ist.

