

# Energiearbeit

**im Alltag integrieren**



# Energiearbeit

## im Alltag integrieren

**Um was geht es:** Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir energielos, erschöpft, müde, gereizt und unzufrieden sind. Manchmal wissen wir genau wo der Ursprung dieser Gefühle ist, aber manchmal sind wir ratlos und wundern uns, woran es liegt, dass die Energie so tief ist und ich mich nicht gut fühle.

**Der Energieverlust geschieht in unserem Energiefeld und wird dann körperlich fühlbar.** In diesem Seminar geht es darum, das eigene Energiefeld kennen zu lernen, zu erfahren, zu fühlen. Als weiterer Schritt, erlernen wir, wie ich mit meinem Energiefeld zusammenarbeiten kann, es quasi als Werkzeug nutzen kann. Als letzter Schritt üben wir mit unserem Energiefeld so umzugehen, damit wir in schwierigen, herausfordernden Situationen wissen, wie wir unser Energiefeld bewusst einsetzen. Wir erlernen nebst unserem physischen Körper unseren energetischen Körper kennen und üben ihn so zu trainieren, damit wir keine grösseren Energieverluste mehr erleiden.

**Wir bringen unseren physischen und energetischen Körper in Harmonie.**

**Keine Vorkenntnisse nötig.**

Mitnehmen: bequeme Kleider, Wasserflasche, Wolldecke, warme Socken

Kosten: Fr. 200.00 / inkl. kleine Verpflegung und Tee / exkl. Mittagessen

**Anmeldung bis 6.6.2019** unter [info@nadinenotz.ch](mailto:info@nadinenotz.ch) / 076 393 04 04