

## 1. TAG – DIE BASIS

### Bedeutung des Basis-Chakra (Urvertrauen, Sicherheitsgefühl, Freude,)

Ich zeige Dir, wie das Basis-Chakra die Basis des Lebens darstellt, wie Du diese Basis vergrößerst und stabil wirst.

### Kundalini- Meditation

Ich zeige Dir Bewegungsmeditationen/ aktive Meditationen , um Deinen Verstand ruhig werden zu lassen, Verklemmtes zu lockern, Entspannung herzustellen, den Energien das freie Fließen zu erleichtern und um diese Form der Bewegung einfach zu genießen.

### Innere Kind-Arbeit

Wir beginnen bereits heute mit der Inneren-Kind-Arbeit, indem ich Dir den Grund, den Inhalt und die Vorgehensweise schildere.

### Und: den Stellvertreter für das Innere Kind finden

Nun also von der Theorie in die Praxis.

### Körper-Übungen

Um auch die Energien der Meridiane, die Energien im feststofflichen Körper das freie Fließen zu ermöglichen.

### Außerdem beschäftigen wir uns mit:

Der Achtsamen Sprache

Einer täglichen Selbst-Liebe-Übung für den Tagesbeginn

und falls Du einverstanden bist, führe ich eine energetische Hausreinigung durch

### Am Ende des Tages

besprechen wir Deine Pläne und Verbindlichkeiten für den nächsten Tag, damit ich unseren Tag darauf ausrichten kann.

Wie besprechen außerdem die Zeiten,

- wann unsere Arbeit beginnt und wann sie enden soll,
- ob sie durchgehend ist oder ob es Unterbrechungen geben soll.