

## **Kurs - Die Welt der Chakren und Finger-Mudras**

Einblick in die Welt der Finger-Mudras. Dieser praktische Kurs beinhaltet das Erlernen und Erleben der Finger-Mudras. In unseren Fingerspitzen liegen Nervenfasern, die über Energiebahnen mit verschiedenen Organen in Verbindung stehen. Das Halten und Zusammenführen verschiedener Finger, haben Einfluss auf unsere Körperenergien. Ebenfalls lernst Du die 7 Chakren und deren Bedeutung kennen. Finger-Mudras und Chakra Mudras können bei körperlichen und psychischen Beschwerden angewendet werden. Ebenso dient es als wunderbare Ausgleichsmethode für den Alltag.



### **Kursinhalt**

- Was sind Finger-Mudras
- Anwendung und Wirkung der Finger-Mudras
- Einblick in unsere 7 Chakren und Zuordnung der körperlichen und psychischen Beschwerden
- Praktisches üben von verschiedenen Finger-Mudras mit meditativer Begleitung

### **Kursziel**

#### **Die Teilnehmenden.....**

- kennen die Wirkung der Finger-Mudras
- sind in der Lage, verschiedenen Finger- und Handhaltungen selbständig anzuwenden
- erkennen Störungen und Blockaden der Chakren und können Anhand der Unterlagen das entsprechende Chakra-Mudra anwenden