

# Wirbelsäule - Säule des Lebens

## Geführte **Meditationsabende**

(Leitung: Daniela Jakowitsch)



**Ziel ist es, über bewusstes Ansprechen einzelner Wirbelkörper und Chakren, blockierende emotionale Gefühle zu erkennen, aufspüren und balancieren.**

Wo: PHYSIO GRAF; *Gesundheitszentrum am Grenzhof*;  
Hauptstraße 34, A-7201 Neudörfel

Wann: Termine siehe Aushang/[www.kinesiologe.at/termine/](http://www.kinesiologe.at/termine/)

Zeit: 18.15 bis 19.45 Uhr

Kosten: 14 € pro Abend ; *Schnupperstunde* : 5 €

(fortlaufend und jederzeit einsteigbar)

Anmeldung und Info: Daniela Jakowitsch: **0699 192 400 40**

[www.kinesiologe.at/termine/](http://www.kinesiologe.at/termine/)

Datum:	Bereich:	Thema:	Chakra
18.1.	Steißbein	Vergeben- verwurzeln	Wurzelchakra
25.1.	Kreuzbein Seg. 4/5,2/3	Loslassen- freuen	Sexualchakra
22.2.	Kreuzbein Seg. 1 + LW 5	Herauswachsen – vergnügen- Lust	Sexualchakra
8.3.	LW 4 +LW 3	Von der Schwere zur Leichtigkeit	Sexualchakra
15.3.	LW 2 + LW 1	Schuld und Scham; "schwere" Kindheit vs. „erfüllte“ Kindheit	Solarplexus
22.3.	Th 12 + Th 11	Unruhe - Frieden	Solarplexus
29.3.	Th 10 + Th 9	Stehen bleiben- weitergehen	Solarplexus
12.4.	Th 8 +Th 7	Aus der Vergangenheit in die Gegenwart	Solarplexus
26.4.	Th 6 + Th5	Von der Angst in die Sicherheit	Solarplexus Herzchakra
10.5.	Th 4 +3+ 2	Herzensangelegenheiten	Herzchakra
17.5.	Th 1 + C7	Selbstwert und „vom fehlenden Schutz zur Geborgenheit“	Kehlkopfchakra
24.5.	C6 + C5	„Türen öffnen und willkommen sein“	Kehlkopfchakra
14.6.	C4 + C3	„von der Ablehnung zur Selbstliebe und der Traurigkeit zur Hoffnung“	Kehlkopfchakra, Stirnchakra
28.6.	C2 + C1	„von der Unterdrückung zur Entfaltung“	Scheitelchakra