

Santara von Andrea Sarti

Spirituelle Seminare für Harmonie und Wohlbefinden



Zufrieden und Wach im Hier und Jetzt

Santara ist eine leicht verständliche Methode, die von mir in mehrjähriger Praxis entwickelt wurde, um mit sich selber und mit allem was ist, ausgeglichener und zufriedener zu werden, in Harmonie zu leben – die Selbstheilungskräfte anzuregen, gesund zu bleiben und das Glück zu erkennen.

In diesem 5-Wochen-Seminar lernen Sie, Santara in den Alltag zu integrieren:

- bewusst innehalten und achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen
- eine freundliche Haltung sich selbst und anderen gegenüber einnehmen

- ruhiger mit Belastungen umzugehen
- sich besser zu verstehen, vom Kopf zum Herz – Selbstwert stärken
- Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen

Folgende Elemente sind Bestandteil des Kurses:

- Stress mindern, energetischer Schutz und Reinigung
- Atem-Meditation, Ausgleich der Chakra-Energie
- Chakra-Meditation und die feinstoffliche Anatomie integrieren
- Body-Scan, Körperarbeit, Achtsamkeit erhöhen
- Erkennen – Benennen – Transformieren
- Freude für spirituelles und geistiges Bewusstsein

Das Seminar weckt und stärkt die heilenden, selbstliebenden und wissenden Anteile die jeder Mensch in sich trägt.

Kursdaten

| | | |
|-----------|--|-----------------|
| Santara 1 | Mi. 26.1./2.2./9.2./16.2./23.2.2022 | 18.30-20.30 Uhr |
| Santara 2 | Fr. 3.6./10.6./17.6./24.6./1.7.2022 | 18.30-20.30 Uhr |
| Santara 3 | Mi. 26.10./2.11./9.11./16.11./23.11.2022 | 18.30-20.30 Uhr |

Kurskosten Fr. 270.—/für 5 Abende

Maximal vier Kursteilnehmer.

Auf Wunsch können Sie gerne Einzel-Coaching für Santara buchen.

Es liegt mir am Herzen, Sie an Ihr eigenes Potenzial, Ihre Kraft und Ihr inneres Licht zu erinnern.

Namasté – das Licht in mir grüsst das Licht in dir

Andrea