

Chakra – Erlebnistag mit Buchautor/Psychologe Jean-Pierre Crittin

Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

Termin: **Donnerstag 20. Juni 2019 (Feiertag) von 08:30-12:30 und 14:00-17:30 Uhr ca.**
insgesamt min. 7,5 Stunden à 60 Minuten

Für wen geeignet?

Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn.
Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung.

An alle ausgebildeten Yogalehrer DY100 oder DY200: diese Veranstaltung kannst Du als Modul für Deine 300+ Aufstockung zum Yogalehrer DY500 nutzen.

Dieser Tag ist darüber hinaus besonders interessant für alle an Psychologie, Therapie und Prävention interessierten Menschen, ein aufschlussreiches Event auch für Heilpraktiker Psych., Psychotherapeuten und Ärzte, die sich neue Felder und Methoden erschließen möchten.

Worum geht es?

Chakras sind – ganz einfach gesagt – Energiezentren, die den feinstofflichen Energiefluss steuern. Sie sind als Brücken zwischen Geist und Körper dafür verantwortlich, dass sowohl Geist als auch Körper dem Potenzial entsprechend gut funktionieren und zusammen harmonieren. Sind die Chakras aktiv, bin ich - auch unter Druck - in der Lage, das, was in mir steckt umzusetzen. Sind die Chakras blockiert, kann ich weniger klar denken, sind meine körperlichen Funktionen beeinträchtigt, verkaufe ich mich unter meinem Wert.

Chakraarbeit ist ein wichtiger Teil innerhalb der **Ayurvedischen Psychologie** zum Erreichen der inneren Balance, bei der Bewältigung von Ängsten, zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, bei vielen anderen Themen, unter anderem bei der Bewältigung von Stress, der Prävention und der Therapie von Burnouts.

Die Teilnehmenden am „Chakra - Erlebnistag“ bekommen einen Einblick in die Chakratheorie, begegnen den eigenen Chakras und erfahren an sich selbst die Wirkung der verschiedenen Methoden der Chakraarbeit.



Was sind die Schwerpunkte dieser Veranstaltung?

Die Ziele

Die Teilnehmenden kennen die sieben Haupt-Chakras und können mit ihnen bei sich selbst in Verbindung treten. Sie kennen die Funktion der Chakras und Möglichkeiten, die eigenen Chakras zu aktivieren.

Die Inhalte

- ☺ Kurze Einführung in die Ayurvedische Psychologie
- ☺ Die sieben Hauptchakras und ihre Funktion
- ☺ Grobstoffliche und feinstoffliche Energie
- ☺ Das Zusammenspiel von Geist und Körper (Psychosomatik)
- ☺ Die Energietheorie
- ☺ Der Chakratest und persönliche Chakrakonstitution
- ☺ Persönliches Energiemanagement; Vorbeugung gegen Burnout
- ☺ Erfahrungen mit der Chakraarbeit
- ☺ Chakraübungen für zuhause

Die Methoden

Kurze theoretische Lernimpulse, Diskussionen, Teamarbeiten, Übungen, Selbsterfahrung.

Wer macht das?

Jean-Pierre Crittin



Dipl. **Psychologe FSP** (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen), ordentliches Mitglied der **pca/acp** (Schweizerische Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung), **Sportpsychologe SASP** (Swiss Association of Sport Psychology), westlicher und ayurvedischer Psychotherapeut, psychologischer Unternehmensberater, Coach und Ausbilder in kleinen, mittleren und internationalen Großunternehmen. Diverse Spezialausbildungen u.a. in Gruppendynamik, Gestalttherapie, Meditation, Coaching, Focusing, Chakrathherapie.

Ausbilder in der Diplomausbildung für Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung und Therapie, in der Diplomausbildung für Chakrathherapie, in der Diplomausbildung für MeditationslehrerInnen & Mentalcoaches am eigenen Institut in der Schweiz.

www.crittin.ch



Autor der folgenden Bücher:

- ☺ Crittin, Jean-Pierre, *Erfolgreich unterrichten: Die Vorbereitung und die Durchführung von Unterricht. Ein praxisbezogenes Handbuch für Ausbilder und Kursleiter*, 2003, Haupt Verlag Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre, *Selbstbestimmt und erfolgreich lernen. Situationsbasiertes Lehren und Lernen*, Haupt Verlag, 2004, Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: *Ayurvedische Psychologie; Wege zum Selbst und das Energieprinzip im Ayurveda*, 2010, Windpferd Verlag Oberstdorf.
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: *Wachstum und Entwicklung. Das Erwachen der Urkraft Shakti*, 2013, Windpferd Verlag Oberstdorf
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: „Chakra. Selbsttherapie in sieben Stufen“, 2015, Windpferd Verlag, Oberstdorf

Anmerkung von Heike: Zur Person von Jean-Pierre ist zu sagen, dass er in seinem Understatement vieles nicht sagt, was er noch mitbringt. Zum Beispiel, dass er u.a. direkter Schüler von Carl Rogers in Kalifornien war und durch seinen breiten Hintergrund ein Riesenspektrum abdeckt, das er in all seinen engagierten Kursen freigebig teilt. Ich habe ihm persönlich viel zu verdanken und freue mich enorm, ihn bei uns zu begrüßen ☺

Kosten

135,- Euro incl. kleinem Skript

Anmeldung bitte bis max. 15. Mai bei Heike oder Klaus
heike@dimension-yoga.com
klaus@yoga-service.com
Teilnehmerzahl min. 10 Personen

Fragen zur Veranstaltung bitte an jp@crittin.ch

Mehr über Chakraarbeit und -therapie erfährst Du im Chakrathherapie-Blog:

<http://chakrasundchakrathherapie.blogspot.ch> oder
<https://www.crittin.ch/de/Chakrathherapie/Chakrablog.165.html>

