

---

**CHAKREN-BASIS-TRAINING**  
**März-Mai 2020**

---

# **Entfaltung der Lebendigkeit**



**Waltraud Degen und  
Andreas Spornberger**

Gasthof Flackl, Reichenau/Rax

## DAS ZIEL

... des Chakren-Basis-Trainings ist, unsere natürliche Lebendigkeit auf der physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene zu entfalten, indem wir

- grundlegende körperliche und seelische Aspekte der einzelnen Chakren im blockierten und offenen Zustand kennenlernen,
- vorhandene Blockaden bewusst machen
- und die Chakren mit Methoden der Atem-, Körper-, Energie- und Naturarbeit reinigen und stärken.

Das Training besteht aus drei Teilen, die auch einzeln besucht werden können.

### TEIL 1

## Wurzelkraft & Sinnlichkeit

1. & 2. Chakra

Termin: 6.-8. März 2020

**Wurzelchakra:** Element Erde, Bewegungsapparat. Verbindung mit der physischen Welt, Präsenz im Körper, Selbsterhaltung, Stabilität, Sicherheit, (Ur)vertrauen, Erdung, Vitalität, Ausdauer, Instinkte, Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, körperliche Ebene der Sexualität.

Angst vor Veränderung, Kontrollzwang, Existenzängste sowie Mangel an Geld, Versorgung oder Zugehörigkeit weisen auf ein blockiertes Wurzelchakra hin. Durch die Arbeit an der Öffnung des Wurzelchakras finden wir Sicherheit und Geborgenheit in uns selbst und lernen, uns und dem Leben zu vertrauen.

**Sakralchakra:** Element Wasser, Nieren, Genitalien. Sinnliche Ebene der Sexualität, Gefühle, Loslassen, Fließen mit der Lebensenergie.

Unsere Einstellung zu den Themen des 2. Chakras wurde meist durch unsere Eltern und unsere Umgebung geprägt. Es ist wichtig, unsere Körperlichkeit liebevoll anzunehmen und unsere Gefühle zuzulassen, damit wir uns dem Fluss des Lebens mit allen Sinnen hingeben können. Lebenslust und Lebensfreude entspringen einem geöffneten Sakralchakra. Es bildet den Nährboden für ein genussvolles, kreatives Leben!

### TEIL 2

## Macht und Ohnmacht & der Weg des Herzens

3. & 4. Chakra

Termin: 17.-19. April 2020

**Solarplexuschakra:** Element Feuer, Leber, Verdauung. Gedanken, Glaubenssätze, Persönlichkeit, Identität, Selbstkonzepte, Wille, Macht, Handeln, Grenzsetzung, Kontrolle.

Ein blockiertes 3. Chakra äußert sich oft in Überforderung, Verzweiflung, Angst, Wut, Ohnmacht und Wertlosigkeit. Wenn wir unterbewusste hinderliche Glaubenssätze bewusst machen und uns mit unserem Selbstwertgefühl auseinandersetzen, stärken wir unsere Eigenmacht und die Fähigkeit, das Leben bewusst zu gestalten.

**Herzchakra:** Element Luft, Herz und Lunge, Atem als Sinnbild für unsere Beziehung mit der Welt (Aus-Ein, Geben-Nehmen), Liebe, Freude, Vertrauen, Hingabe, Mitgefühl, Verbundenheit. Angst sich zu öffnen, Angst vor Verletzung und Herzschmerz weisen auf ein blockiertes Herz-

chakra hin. Heilung bringt die tiefe Bereitschaft, aus Bewertungen auszusteigen, alles zu fühlen und anzunehmen, auch den Schmerz, und die Liebe in sich selbst zu entdecken.

### TEIL 3

## Herzenswünsche, Visionen & der Weg zur Verwirklichung

5., 6. & 7. Chakra

Termin: 21.-24. Mai 2020

**Halschakra:** Kehle, Schilddrüse, Stimme. Verbindung Innen-Außen: Selbstaussdruck, Wahrheit, sprachliche Kommunikation.

**Stirnchakra:** Gehirn, Hypophyse, Hormonsystem, Augen. Klarsicht, Präsenz, Hellsicht, Intuition, innere Führung, Tor zur Seele.

**Kronenchakra:** Gehirn, Epiphyse, Gleichgewicht im gesamten körperlichen System. Einheitsbewusstsein, Verbindung zum Göttlichen.

In diesem Seminar geht es um die zentrale Frage: Was will ich wirklich? Sind die oberen Chakren blockiert, fällt es uns schwer, aus den vielen Möglichkeiten den richtigen Weg zur Selbstverwirklichung auszuwählen. Der ständige mentale Lärm verhindert, dass wir unsere innere Stimme vernehmen. In der Stille der Natur kann jedoch unsere Intuition erwachen und Herzenswünsche können sich zum Zielbild verdichten. Wir erarbeiten mit Hilfe eines Zielmodells ein tragfähiges Konzept zur Verwirklichung, verankern unsere Vision im Körper und erstellen einen konkreten Aktionsplan zur Umsetzung im Alltag.

## WISSENSWERTES

### Seminarort

Gasthof Flackl, Hinterleiten 12,  
2651 Reichenau/Rax, [www.flackl.at](http://www.flackl.at)  
erreichbar mit der Bahn von Wien/Graz bis  
Payerbach-Reichenau, von dort Abholung,  
oder mit Fahrgemeinschaft

### Seminarzeiten

Beginn am ersten Tag um 18.00 h mit dem  
Abendessen, Ende am letzten Tag um 16.00 h

### Seminarkosten

Gesamt: € 730,- bzw. € 690,- bei Frühbuchung  
bis 31.1.2020  
Einzel: Teil 1 und 2: je € 230,- bzw. € 210,-  
bei Frühbuchung bis 5 Wochen vor  
Seminarbeginn  
Teil 3: € 340,- bzw. € 310,- bei Frühbuchung  
bis 5 Wochen vor Seminarbeginn  
30 % Rabatt bei Wiederholung eines Seminars

### Aufenthaltskosten

Vollpension (pro Tag): von € 54,00 im  
Gruppenraum bis € 100,50 im Einzelzimmer  
Zimmer bitte selbst reservieren unter  
[www.flackl.at](http://www.flackl.at)

### Anmeldung

Per E-Mail und Anzahlung von € 110,- auf  
das Konto von Waltraud Degen,  
IBAN: AT18 2011 1000 3685 8870  
Bitte Namen, Adresse und Seminar angeben.  
Eine Stornierung ist bis drei Wochen vor  
Seminarbeginn möglich, danach verfällt  
die Anzahlung.

## LEITUNG

### Mag. Waltraud Degen

seit 1992 Atemlehrerin mit  
Schwerpunkt Entfaltung der  
Lebendigkeit in der Körper-,  
Gefühls- und Herzensarbeit,  
Leiterin von meditativen  
Naturerfahrungsseminaren  
[www.atem-natur.at](http://www.atem-natur.at)  
[waltraud.degen9@gmail.com](mailto:waltraud.degen9@gmail.com)  
0699/151 01 946



### Dr. Andreas Spornberger

Trainer für Integratives Atmen,  
seit 2004 Leitung von Atem-,  
Chakren-, Männer- und Natur-  
Seminaren  
[www.atem-fluss.at](http://www.atem-fluss.at)  
[andreas@atem-fluss.at](mailto:andreas@atem-fluss.at)  
0680/407 44 12



---

*Ich kann es in Worte nicht beschreiben, wie wertvoll  
dieses Wochenende für mich war und bin euch  
beiden zutiefst dankbar dafür.*

- Feedback von Michaela

*Von Herzen noch einmal danke für die vielen tiefen  
Erfahrungen, die wir an diesem Wochenende  
erleben konnten. Es war so eine feine Energiearbeit,  
in die ihr uns geführt und in der ihr uns begleitet  
habt – in großer Achtsamkeit und mit viel eigenen  
Da-Sein.*

- Feedback von Charlotte

*Ich war so ge- und berührt wie schon lange nicht!  
Ihr habt mit eurem Seminar etwas ins Leben  
gerufen, was einzigartig ist, so wie ihr beiden!*

- Feedback von Lucia

---