

# B1 – Basic-Kurs

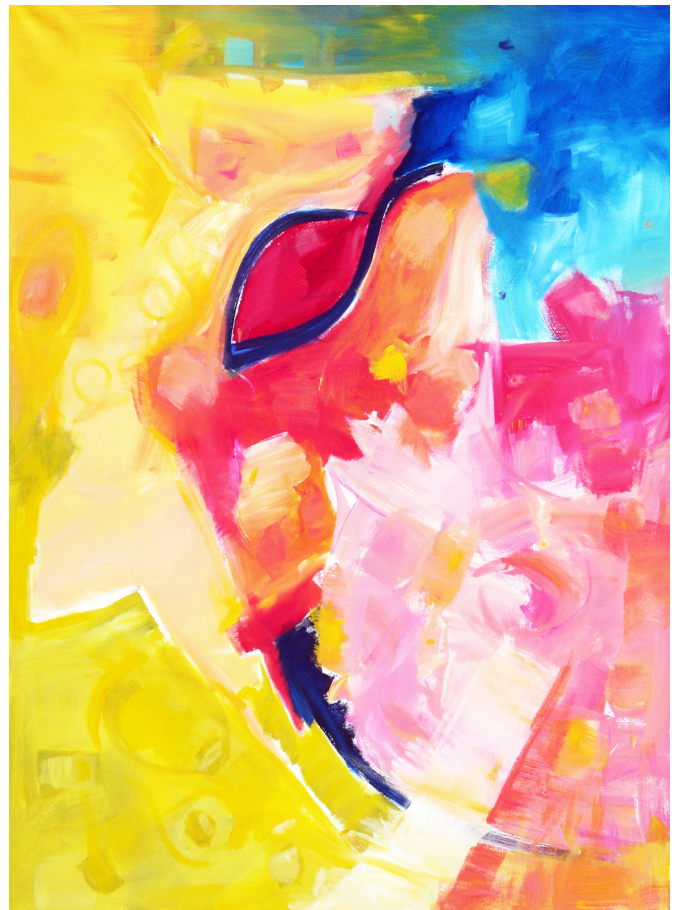
(2 Tage)

Für Menschen,  
die Freude daran haben, ihr  
Leben leichter werden zu lassen,  
die Kraft erhalten und  
Lebensenergie tanken wollen

Hier können Sie ganz **leicht ein-**  
**mal hineinschnuppern** bzw.  
schnell einsteigen!

Die Mana-Übungen sind die Grundlagen  
für ein  
**erfülltes Leben mit eigener  
Kraft**

**B1 Rot: Präsenz-Training**  
für Körper, Geist und See-  
le, wie erhalte ich mir **meine Ge-**  
**fühle, meine Energie,**  
**meine Vitalität**



„Key of balance“, acrykic on canvas,  
Susanne Rikus

## Psychosomatische Meditation

Schutz-Übungen gegen Kraftverlust,  
Mana-Übungen, Energie-Steigerung,  
Alohana®-Dance

## Bewusstsein für meinen Körper

Dieser Kurs gibt das Basiswissen, um die  
eigene Kraft zu halten, so dass Sie sich  
in allen Lebenslagen stabilisieren  
können.

Sie integrieren die Kraft Ihrer Gefühle  
und setzen Ihre Ziele erfolgreicher um.

Die Lehre von den 4 Elementen und die  
Integration und Balancierung aller  
Anteile kann Ihnen bei der eigenen  
Lebensführung helfen.