

## Hara Awareness® Massage Einführungstag

### Die Quelle des Lebens

Datum:	<b>06.10.2024</b>
Dauer:	1 Tag
Leitung:	<b>Prasuna Rüscher</b>
Preis:	<b>120,00 €</b>

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Tagesevents

[tageevents@oshouta.de](mailto:tageevents@oshouta.de)

**Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.**

### Seminarbeschreibung

Durch das Hara (japanisch: „Quelle des Lebens“) tritt die kosmische Lebensenergie Chi in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben.

Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.

In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freunden austauschen kannst.

Hara- Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

### Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

## **optional**

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

## **Zugehörige Angebote**

### **Hara Awareness® Massagepraktiker\*in Modul 1**

16.01. - 18.05.2025

### **Hara - die stille Kraft aus der Mitte**

16. - 19.01.2025

## **Video**

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.