



Seminare für Körper, Geist und Seele in Eppe



Mit Waldness-Days, ThetaHealing® Seminaren und einem Retreat im Sauerland bietet Tanja Althaus viele Möglichkeiten, um neue Energie und Freude aufzutanken

PRAXIS TANJA ALTHAUS. Mit einer positiven Ausstrahlung und einer harmonischen Grundeinstellung zieht man das in sein Leben, was sich jeder wirklich wünscht: Liebe, Erfolg, Glück, Gesundheit und vieles mehr. Tanja Althaus bietet dazu verschiedene ThetaHealing®-Kurse online und vor Ort in Korbach-Eppe an. Das DNA-Basisseminar vermittelt die Grundlagen der Meditationstrainingstechnik, um Körper, Geist und Seele ganzheitlich weiterzuentwickeln und die eigene Resilienz zu stärken. Jeder kann diese Technik lernen und praktizieren.

Alles, was wir tun oder sagen, wird durch die Frequenz der Gehirnwellen reguliert. Wenn wir zum Beispiel mit anderen sprechen, befindet sich unser Geist im Betazustand. Die Alpha-Frequenz ist ein mentaler Zustand tiefer Entspannung und Meditation. Alpha ist die Brücke zwischen Beta und Theta. Der Theta-Zustand ist ein Zustand sehr tiefer Entspannung. Er wird in Hypnose und während des REM-Schlafs verwendet. Menschen die diese Thetameditation nicht kennen, müssen stundenlang hintereinander meditieren, um diesen Zustand zu erreichen, um Zugang zur absolut vollkommenen Ruhe zu haben.

Theta-Gehirnwellen können als Unterbewusstsein betrachtet werden. Sie regieren den Teil unseres Geistes, der zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten liegt, bewahren Erinnerungen und Gefühle auf und lenken auch unsere Überzeugungen und unser Verhalten. Thetawellen sind immer von kreativen und inspirierenden Gefühlen geprägt und sehr spirituell. Es wird angenommen, dass dieser mentale Zustand es einem ermöglicht, unterhalb der Ebene des Bewusstseins zu handeln.

Der schnelle Weg in den Theta-Zustand ist die Grundtechnik, die im Basisseminar vermittelt und geübt wird. Das dreitägige Seminar beinhaltet zu 70 Prozent praktische Anwendungen und dient als wertvolle Methode sich selbst und anderen zu helfen und sein Leben positiv zu verändern.

Waldness-Days und „Back to Basics“

Ab Mai starten wöchentliche Waldness-Days in Eppe mit Meditationen und Wahrnehmungsübungen für alle Sinne: Spüren, Fühlen, Riechen, Schmecken und Hören. Mit einer kleinen Gruppe von bis zu acht Personen geht es für eine dreistündige Tour in den Wald. Loslassen, entspannen, ankommen und die positive Energie der Natur ganz bewusst wahrnehmen.

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr findet im September statt. Vom 22. bis 25. September 2022 heißt es „Back to Basics“. Wellness für die Seele, Energie für den Körper und Klarheit für den Geist mit Yoga, Basischer Ernährung und Kochen, Wandern und Natur, Meditationen, Mindfulness und vielem mehr.

Nach einer entspannten Anreise beginnt der ersten Tag mit einem Vortrag zur Basischen Ernährung, einem gemeinsamen Kochabend mit gemütlichem Beisammensein zum Kennenlernen und Austauschen. Jeder Morgen beginnt mit einer Yogaeinheit. Seminareinheiten zum Thema Mindfulness, eine Kräuterwanderung mit anschließendem gemeinsamen Kochen und ein Waldness-Nachmittag mit Meditationen in der Natur sorgen für ein reichhaltiges Programm in einer wunderschönen Umgebung. Infos zu allen Seminaren unter: www.tanja-althaus.de (pr.)