



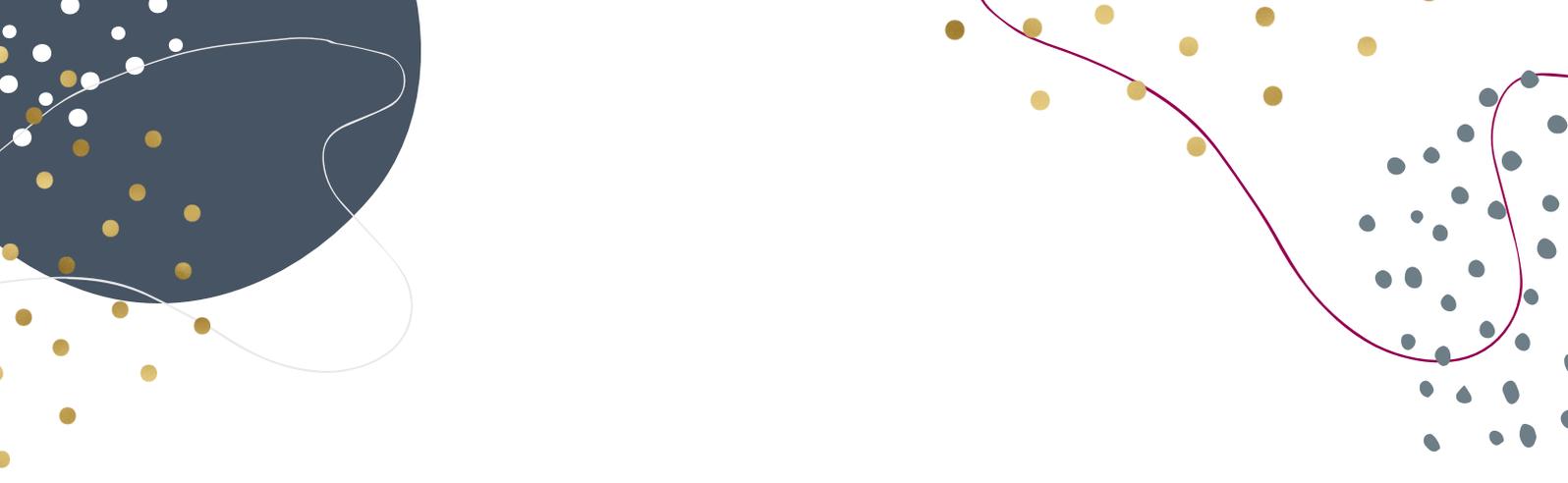
yogawege.com

# Halte fest & lass los!

4-teilige Workshopreihe  
mit Christine Stiessel



Christine Stiessel



"Ganz gleich, wo du dich auf deiner Reise befindest,  
die Challenge wird dich genau dort abholen und ein  
Stück mitnehmen - hinein in ein neues Denken, Fühlen  
und Wahrnehmen."



Lege heute das  
Fundament für deine  
mentale und  
körperliche Gesundheit.  
Zukünftiges Leid soll  
vermieden werden.



# INHALT

Die wichtigsten Komponenten, die man benötigt, um das eigene Energiesystem zu erkennen, damit zu arbeiten und Blockaden zu lösen.

Baue die eigene Praxis auf, entwickle die Fähigkeit besser mit Emotionen umgehen zu können und werde glücklich dabei!

## THEMEN:

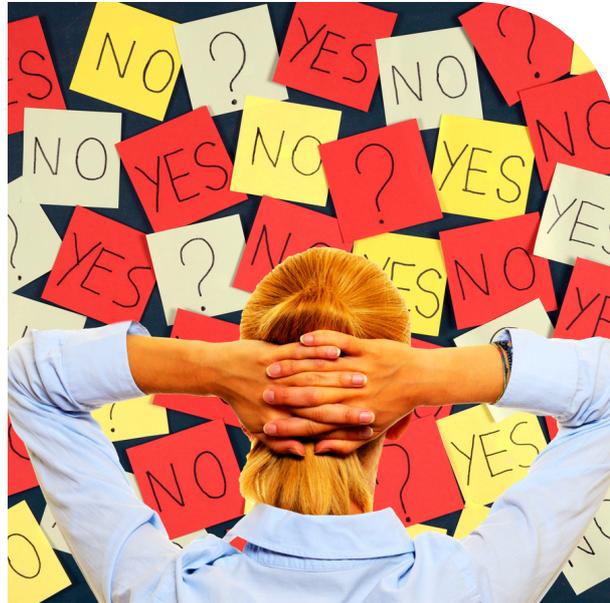
UNSICHERHEIT

VERLETZLICHKEIT

SCHÜCHTERNHEIT

EINGEENGT SEIN

# TAG 1 - Unsicherheit



Unsicherheit, Unwissenheit, sich nicht trauen. All das steckt im ersten Begriff der Unsicherheit. Es ist eines der 3 großen Themen, die dem Wurzelchakra zugeordnet sind.

**Wurzelchakra:** Grundlagenchakra unten am Beckenboden, Verbindung zwischen Steißbein, Schambein – für unsere körperlichen Vorgänge. Dieses Chakra hat viele Themen. Dadurch, dass sich das Wurzelchakra so früh bei uns Menschen entwickelt, das ist die Zeit von 0-6 Monaten: Das innere Kind und die Präsenz.



"Dasein, Präsent sein – ich laufe nicht irgendwo nebenbei, oder wenn ich mit Freunden zu einer Party komme, bin ich nicht diejenige, die nicht da ist, nicht präsent ist, sondern ich in meiner Präsenz bin.