

Zurück zu Dir

*Eine achtsame und transformative Reise in
Verbindung mit den vier Elementen*



Vier Freitagabende im April und Mai
(12., 19., 26.4 und 3.5.2024, ab ca. 18 Uhr)
an verschiedenen, kraftvollen Plätzen
im Kreis Göppingen



Ein Erleben im Außen und eine
Verbindung im Innen mit den vier
Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft



12. April - Element Erde

*Begegne Mutter Erde und Deinen Wurzeln:
Waldbaden, Pachamama-Ritual & Rapé-Zeremonie*



19. April - Element Wasser

*In den Fluss des Lebens kommen, innere Ruhe finden:
Komfortzone verlassen, Breathwork & Cacao*



26. April - Element Feuer

Lasse Altes los und entfache Dein Feuer neu:
Schamanisches Feuerritual mit Sananga-Zeremonie



3. Mai - Element Luft

*Finde Deine Leichtigkeit und spüre die Freiheit:
Vertrauen, das Leben feiern, bewegen & genießen*



Da die einzelnen Abende aufeinander aufbauen und es ein Einzel- und Gruppenprozess ist, sollte das Commitment für alle Termine gegeben werden. Eine Teilnahme an einzelnen Abenden ist nach vorheriger Absprache auch möglich.



Kosten: 35 € pro Abend
Verbindliche Anmeldung → Nachricht an mich
Auf 10 Teilnehmende begrenzt
Alle Infos folgen rechtzeitig davor



Über mich - Jens Czechtizky

Achtsamkeit- und Meditationslehrer, Breathwork-Teacher, Systemisches Coaching, Trauma-informierte psychologische Beratung, Somatic Experiencing, EMDR, Integrations-Practitioner, schamanische Arbeit

www.changeandrise.de

