

12. Januar | 05. Oktober 2023

## Beschwerden mit Finger-Mudras lindern

Erlernen und Erleben der Finger-Mudras. In unseren Fingerspitzen liegen Nervenfasern, die über Energiebahnen mit unseren Organen in Verbindung stehen. Das Halten und Zusammenführen der Finger haben Einfluss auf die Körperenergie. Finger- und Chakra Mudras können bei verschiedensten Beschwerden angewendet werden. Auch dienen sie als wunderbare Ausgleichsmethoden für den therapeutischen Alltag.



### Kursinhalt

- Was sind Finger-Mudras?
- Anwendung und Wirkung der Finger-Mudras
- Einblick in unsere 7 Chakren und Zuordnung der körperlichen und psychischen Beschwerden
- Praktisches Üben von verschiedenen Finger-Mudras mit meditativer Begleitung

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Wirkung der Finger-Mudras
- sind in der Lage, verschiedenen Finger- und Handhaltungen selbständig anzuwenden
- erkennen Störungen und Blockaden der Chakren und können anhand der Unterlagen das entsprechende Chakra-Mudra anwenden

### Dozentin

Nadine Kunz

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Donnerstag, 12. Januar 2023

📅 Donnerstag, 05. Oktober 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Yogamatte oder grosses Tuch