

S Autogenes Training

- ein wunderbarer Weg zur Entspannung

In einem 8-wöchigen Kurs lernen wir die allgemeinen Grundübungen des Autogenen Trainings nach Prof. J.H. Schultz und wenden sie in unserem täglichen Leben an.

Die Übungen werden abwechslungsreich gestaltet durch anschließende Phantasiereisen oder Körperreisen.

Am Ende des Kurses werden bei Bedarf zusätzliche Meditationsübungen angeboten.

Wir lernen auch

- Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen
- im Alltag entspannter zu sein
- ein insgesamt bewussteres, positiveres Leben zu führen
- unseren Körper besser kennen und lieben

Bei genügender Teilnehmerzahl (min. 3) wird ein Termin vereinbart.

Dauer: 8 Abende à 90 min.

Gebühr: 120 € pro Person

S Autogenes Training

- für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits einen Kurs Autogenes Training absolviert haben, Ihre Kenntnisse vertiefen oder einfach nur dabei bleiben wollen, so bietet dieser Abend die beste Möglichkeit dazu. Es spielt dabei keine Rolle, wie lange der Kurs her ist und wo Sie AT gelernt haben.

Immer am letzten Dienstag eines Monats
16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 5 € je Teilnahme

Susanne Jüttner, geb. 1965,



Personalberaterin,
Coach Erwachsenenbildung
Ausbildung als Lehrerin für
Autogenes Training,
Farb- und Stilberaterin
und Meditationslehrerin.

Seit 1996 helfe ich Menschen sowohl in der beruflichen als auch in der persönlichen Entwicklung. Besonders inspiriert bin ich durch das „bewusste Denken“, welches ich selbst von einem Schüler von Erhard F. Freitag gelernt habe und aktiv umsetze.

„Wir erkennen uns selbst an unserer Umwelt. Ein einfacher Weg, sich selbst zu erkennen, sind unter anderem die Farben, mit denen wir uns umgeben. Sie spiegeln letztendlich unsere Gedanken wieder. Und Gedanken sind der Ursprung der Materie...“

Mit diesem Grundsatz möchte ich anderen helfen, den eigenen Weg wieder zu finden und zu gehen.

Susanne Jüttner

Tel.: +49 170 681 65 80

farbmeditation@gmx.de

www.jüttner-farben-und-meditation.de

*Kontakt: Hölderlinstr. 22
68259 Mannheim*

Bitte Decke mitbringen und evt. warme Socken!



Farbmeditation

Farbseminare

Autogenes Training



f Farbseminar

- mit Farben zu einem neuen Bewusstsein

Ständig sind wir von Farben umgeben, aber was bewirken sie? Warum lehne ich bestimmte Farben ab und warum bevorzuge ich andere Farben?

Die für uns sichtbaren Farben sind Energie in voller Bewegung. Jede Farbe hat spezifische Eigenschaften und wirkt auf Körper, Seele und Geist.



An diesem Tag erfahren wir am eigenen Körper, an der eigenen Wahrnehmung, wie Farben auf uns wirken.

Wir meditieren mit Farben, fühlen Farben, wir riechen Farben, wir essen und trinken Farben.

Wir sind Farbe!

Ein Seminartermin wird bei genügender Teilnehmerzahl (min. 3) vereinbart.

Dauer: 1 Tag à 8 Stunden
Gebühr: 105 € pro Person



f Farbmeditation

- die Chakren und ihre Farben

In dieser Form der Farbmeditation erleben Sie die Wirkung von Farben auf Körper, Seele und Geist. Dabei werden folgende Farben behandelt: Rot, Orange, Gelb, Grün, Türkis, Blau, Violett und Magenta.

In einem gemeinsamen Gespräch finden wir heraus, welchen Farben bzw. welchen dazugehörigen Themen Sie näher kommen wollen.

Schließlich werden durch die ausgesuchten Farben die zugehörigen Energiezentren (Chakren) in unserem Körper angeregt und harmonisiert.

Als Hilfsmittel dient die Gestaltung des Raumes und des Lichtes in der jeweiligen Farbe.

Die Farbmeditation ist somit auch für Teilnehmer geeignet, die noch keine Meditationserfahrung haben. Sie lernen Farben bewusst in allen Lebensbereichen einzusetzen, denn:

Farben sind mehr als wir sehen ...

Erkundigen Sie sich auch nach einem unverbindlichen Einführungsvortrag!



Einzelsitzung	90 min je 90 min	30 € je Farbe 200 € bei 8 Farben
Gruppen à 3-6 Pers.	90 min je 90 min	10 € je Farbe 60 € bei 8 Farben

Termine nach Vereinbarung!



f Farbberatung

- Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Welche Farben stehen mir?

Wie fühle ich mich mit bestimmten Farben?

Welcher Typ bin ich und was drücke ich damit aus?

In dieser Beratung geht es um Farben in allen Lebensbereichen.

Ob Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Winter-Typ, die sogenannten „inneren Farben“ sind genauso wichtig wie die „äußeren Farben“.



Wir erkennen gemeinsam Ihre Vorlieben und Abneigungen und schaffen somit eine Grundlage zur inneren und äußeren Harmonie und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Dauer:	ca. 3 Std.
Einzelberatung	95 €
Gruppen à 3-6 Pers.	75 € pro Person

