

## Metamorphose-Workshop mit Zertifikat

Erlernen einer Massagetechnik, die nicht nur zur körperlichen Besserung beiträgt, sondern auch dem geistigen Bewusstsein dient. Der Begründer dieser Methode ist Robert St. John. Reflexzonenanwendung löst Spannungen und Belastungen des Körpers auf und lässt somit auf Ereignisse vor der Geburt schließen. Wir erlernen, an Füßen, Händen und Kopfbereichen bestimmte Energiepunkte zu aktivieren. Kann man für sich selbst erlernen und lässt sich gut anwenden bei der Familie, ist aber auch fürs Berufsleben nützlich.  
*Termin: Sa., 16.11.2019, 10.00 bis 18.00 Uhr (findet nur statt bei einer Mindestzahl von 6 Teilnehmern)*  
*Energieausgleich: 88 Euro*

## Workshop Der Weg der Seele

Hier möchten wir uns gemeinsam auf den Weg der Seele begeben und versuchen unseren Seelenweg zu finden. Theorie und praktische Übungen dazu. Lassen sie sich darauf ein, auch über den Tellerrand zu schauen.  
*Sa., 18.05.2019, von 12.00 bis 18.00 Uhr*  
*Ort: Rehbrücke, Energieausgleich: 65 Euro*

## Lehren, Rezepturen nach Hildegard von Bingen in Bergholz-Rehbrücke

Theorie und Praxis: Backen nach den Rezepturen von Hildegard von Bingen. Alles, was wir am Tag zubereiten, wird eingepackt und mitgenommen oder auch zwischendurch verzehrt.  
Dem vorweihnachtlichen Stress entfliehen und den Tag genießen.  
*Samstag, 30.11.2019, von 9.00 bis 19.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 99 Euro (inkl. Zutaten)*



Auf Wunsch auch Qi-Gong- und Tai-Chi-Kurse!

## Tibetischer Abend

Kennenlernen der tibetanischen Kultur sowie Erlernen von Selbstregenerationstechniken durch Meditationen, Heilmantras, Medizin Buddha, die 21 Taras uvm.  
བུ་ཤེས་བདེ་ལེགས། Tashi Delek!  
*Termine: 16.01., 13.03., 08.05., 10.07., 16.10., 04.12.2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr*  
*Energieausgleich: 15 Euro*

### Tibetische Klopfmassage

Unser Leben besteht aus Schwingungen, die wie Wellen durch unseren Körper fließen. Die Tibetische Klopftherapie oder auch Klopfmassage gehört zu den ältesten Therapieformen der Welt. Diese Massagetechnik basiert auf den Heilerfahrungen tibetanischer Mönche. Bei dieser Klopfmassage werden sanfte Handtechniken angewandt, die Ihren Körper in Schwingung bringen. Sie entspannen dabei, damit sich Blockaden lösen können. Der Körper schüttet dabei vermehrt Glückshormone aus, die den Körper beleben und entgiften. Sie erlernen die Behandlung am Bewegungsapparat. Die Anwendung erfolgt an den Reflexzonen oder in einem bestimmten Segment. Zum Schluss bekommen Sie noch ein Zertifikat und ein Skript ausgehändigt.  
*Sa. 15.06. und So. 17.08.2019, von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 88 Euro, Leitung: Brigitte Sprick*

### Tibetischer Workshop Theorie und Praxis

Kennenlernen der tibetischen Kultur, Erlernen von Meditationen, Yogaübungen Lu Jong Heilmantras uvm. Auch ein kleiner tibetischer Kochkurs mit dem traditionellen Momo-Essen findet am Sonntag statt. Wir stellen Momos her und genießen sie dann gemeinsam.  
*Termin: Sa., 07.09., von 10.00 bis 18.00 Uhr*  
*So., 08.09., von 10.00 bis 18.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 150 Euro*

### Mantra-Singen mit Brigitte

Kommt einfach vorbei, wir singen gemeinsam. Wer Lust hat, kann gerne ein Instrument mitbringen.  
*Termin: Fr., 08.02., von 17.00 bis 19.00 Uhr,*  
*So., 02.06., von 16.00 bis 18.00 Uhr,*  
*Mi., 15.05. und 11.09., 19.00 bis 21.00 Uhr*  
*Energieausgleich 10 Euro*

**Yogamednastic Potsdam – Individuell in kleiner Gruppe**  
Montag: 09.30 – 11.00 Uhr und 18.45 – 20.15 Uhr  
Mittwoch: 08.30 – 10.00 Uhr und 17.00 – 18.30 Uhr  
Donnerstag: 18.45 – 20.15 Uhr  
**Yogamednastic Rehbrücke**  
Freitag: 8.00 – 9.30 Uhr  
Samstag: 12.01., 02.02., 16.03., 27.04., 25.05., 29.06., 27.07., 31.08., 19.10., 07.12., jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr  
*Energieausgleich: 13 Euro, fortlaufende Kurse*

### Meditationskurs

Verschiedene Meditationsformen in Bewegung, in Stille und in geführten Reisen zu sich selbst oder in andere Sphären  
*Termin: Mi., 06.03., 19.06.2019, jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr*  
*Energieausgleich: 10 Euro*



## Autogenes Training und progressive Muskelentspannung Erlernen der Techniken zur Selbst-Entspannung

*Termin: Mi. 06.02, 27.03., 24.04., 05.06., 24.07., 04.09., 09.10., 20.11., 18.12.2019, jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr*  
*Energieausgleich: 10 Euro*



## Retreat „Auszeit aus der Hektik“

Wird gesondert bekanntgegeben,  
einfach von Zeit zu Zeit auf die Homepage schauen!



# Veranstaltungs- kalender 2019

Praxis für das  
„neue Bewusstsein“

Namaste! Buddha/God bless you! Tashi Delek!



*Aura-Sonnentempel*

**Brigitte Sprick** • Entspannungspädagogin  
Reiki-Meisterin/-Lehrerin • Massagetherapeutin  
Großbeerenstraße 109 • 14482 Potsdam  
Tel: 0331-70455968 • Mobil: 0151-16057360  
www.aura-sonnentempel.de • info@aura-sonnentempel.de  
Beratung • individuell • Paare & Familien • Unternehmen

## Der erste Reiki-Grad

Was ist Reiki? Wie funktioniert Reiki? Die Geschichte, Theorie und Praxis. Das Erlernen der Positionen, die vier Einweihungen ins Herz-, Hals-, Stirn- und Scheitelchakra. Den 1. Grad kann jeder erlernen, der für sich selbst und seine Familie etwas Gutes tun möchte. Diese Einweihungen finden an einem – oder je nach der Schwingungsaufnahme der Energien auch an zwei – Tagen statt. Also planen Sie einen Tag länger ein! Diese Ausbildung findet höchstens mit zwei Personen statt. Es soll eine individuelle Ausbildung sein.  
*Termine: Sa., 19.01., 09.03., 22.06., 28.09., 14.12.2019 jeweils 10 bis 18 Uhr*  
*Energieausgleich: 250 Euro (inkl. MwSt.)*  
*Wiederholer: 180 Euro*

## Der zweite Reiki-Grad

Wiederauffrischung des 1. Grades und das Erlernen der drei Symbole und Mantren. Durch diesen Grad wirst du befähigt sein, Fern-Reiki zu geben und auf der mentalen Ebene zu arbeiten. Gleichzeitig verstärkt sich die Reiki-Energie um ein Vielfaches. Dieser Grad findet individuell statt. Also als Einzelausbildung! Dieser Grad setzt voraus, dass du mindestens 6 Monate weiterhin nach dem ersten Grad mit der Energie gearbeitet hast. Verantwortungsbewusstes Handeln setze ich voraus.  
*Termine: Sa., 13.04., 20.07., 26.10.2019 jeweils 10 bis 18 Uhr*  
*Energieausgleich: 400 Euro (inkl. MwSt.)*  
*Wiederholer: 300 Euro*

## Der dritte Reiki-Grad

Der Dritte Grad setzt sich aus zwei Teilen zusammen: dem Meister- und dem Lehrer-Grad. Beide Teilstücke können auch einzeln gebucht werden. Jeder Teilabschnitt ist eine abgeschlossene Ausbildung. Voraussetzung hierfür ist eine einjährige Praxis, in der du mit der Energie gearbeitet und dein Bewusstsein geschult hast.

## Der Reiki-Meister-Grad

In diesem Grad wird noch mal auf den ersten und zweiten Grad eingegangen. Dann wirst du in den Meister-Grad eingeweiht. Auch hier wird wieder dein Energiepotenzial erhöht. Es findet ein individueller Prozess statt mit dem Erlangen des Meistersymbols und dem dazu gehörigem Mantra. Der Weg der Weisheit und Erkenntnis und das Versprechen damit auch verantwortungsbewusst umzugehen. Dieser Grad wird erst gelehrt, wenn der Schüler auch eine einjährige Praxis in der Behandlung seine Erfahrungen im zweiten Grad gemacht hat.  
*Termine: 04.05., 09.11.2019*  
*Energieausgleich: 730 Euro (inkl. MwSt.)*

## Der Reiki-Lehrer-Grad

Dieser Grad ermächtigt dich, selbst Schüler in die Reiki-Grade einzuweihen. Du erlernst bei verschiedenen Einweihungen den Ablauf und die Rituale der Einweihungen. Dabei wird dein tieferes Bewusstsein noch mehr geschult und du erhältst neue Erkenntnisse von Reiki. Dieser Prozess dauert ungefähr ein Jahr. In dieser Zeit finden Einzelsitzungen statt. Auch hier gilt es, sich seinen Weg bewusst zu machen und verantwortungsvoll mit der Energie und der Kraft von Reiki umzugehen.  
*Termin: 10.08.2019 Beginn, dauert ein Jahr an verschiedenen Tagen und Wochenenden, sehr intensiv*  
*Energieausgleich: 2.000 Euro (inkl. MwSt.)*

## Reiki-Austauschtreffen

Erlerntes anwenden und weitergeben – es sind alle herzlich willkommen, Praktizierende und auch Laien.  
*Termine: Mi. 30.01., 27.02., 10.04., 14.08., 25.09., 11.12.2019*  
*Energieausgleich: 15 Euro (inkl. MwSt.)*

### Allgemeines zu den Ausbildungen

Zur jeder Ausbildung erhältst du Unterlagen, um diese Ausbildungen nachzuvollziehen. Ich stehe auch nach den Ausbildungen für Fragen und Hilfestellungen zur Verfügung. Es wird alles verständlich und praxisorientiert vermittelt. Ich freue mich auf die Ausbildungen und auf die Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins. Namaste!

## Meditation und Workshop mit Mönch Thero Kusala

Meditationen, Workshop und Seminare über die Lehren des Buddhismus werden gesondert bekannt gegeben!



## Workshops

Unseren Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Wir können unsere Energiefelder ausgleichen durch die Chakren- und Medialenlehre.

## Chakra-Lehre

**Einführung in die Chakren-Welt – Theorie und Praxis**  
Die 7 Hauptchakras vom Wurzel- bis zum Kronenchakra  
*Termine: Mi., 23.01., 13.02., 03.04., 22.05., 30.10.2019, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr*  
*Fr., 28.06., 02.08.2019, jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 25 Euro, Wiederholer 15 Euro*

## Mediale Abende

Mediale Sinne entdecken: Hellriechen, Hellschmecken, Hellhören, Hellsehen usw. Sich auf seinen sechsten Sinn verlassen lernen uvm.  
*Termine: Mi.: 28.08. und 13.11.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 25 Euro*

## Stressbewältigung

Theorie: Wie wir uns selbst Stress machen und wie wir damit aufhören können. Praxis: Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken zum Loslassen.  
*Termin: Sa., 23.03. und 14.09.2019, 10.00 bis 18.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 100 Euro*

## Yogatherapie

Ganzheitlich vorbeugen! Yogatherapie ist eine individuelle abgestimmte Yogapraxis mit Meditationen, Chakrenarbeit und entsprechenden Bewegungs- und Atemtechniken.  
*Termine: Sa., 23.02. und 21.09.2019, 10.00 bis 18.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 100 Euro*  
**Buchungen für beide Workshops sind auch für Unternehmen möglich als Inhouse-Veranstaltung.**

## Massage-Workshops

Mit münderlicher und praktischer interner Prüfung Massageausbildung/Wellness mit Zertifikat  
Am ersten Tag erlernen wir die klassischen Massagetechniken für Rücken, Nacken, und Kopf. Natürlich auch die Anatomie des menschlichen Körpers sind die Schwerpunkte in diesem Workshop! Wahrnehmungs- und Dehnungsübungen werden gelehrt.  
Am zweiten Tag des Workshops steht das Wiederholen und Vertiefen des am Vortag Gelernten an sowie das Erlernen von Grundtechniken für die Füße und Beine.  
*Termine: Wochenende 06./07.07.2019, 10.00 bis 17.00 Uhr*  
*Energieausgleich: 250 Euro*

Weitere Veranstaltungen, Beratungen, Workshops und Kurse sind aktualisiert auf meiner Homepage ersicht-lich. Da es immer Abweichungen geben kann, schauen Sie bitte auch auf der Homepage vorbei oder fragen sie per Mail oder Telefon.

