



THE KABBALAH CENTRE™
learn transform connect

KABBALAH & WELLNESS:

Gesunder Geist, gesunder Körper, gesunde Seele

Beschreibung:

Wir alle streben nach körperlicher, emotionaler und spiritueller Gesundheit. In diesem 12-wöchigen Kurs werden wir die kabbalistischen Lehren hinsichtlich drei der wichtigsten Aspekte für spirituelle und körperliche Gesundheit besprechen und vertiefen: Nahrung, Schlaf/Träume und Meditation. Entdecken Sie besondere Werkzeuge, um auf die spirituelle Kraft aus der Nahrung zuzugreifen, enthüllen Sie die Weisheit und Meditationen, um Ihre Zeit des Schlafens zur produktivsten des Tages zu machen und lernen Sie, weshalb kabbalistische Meditation das ultimative Mittel ist, um einen tiefgehenden Seelenfrieden zu finden.

Übersicht:

TEIL1: ESSEN FÜR DIE SEELE

KLASSE 1: 'Food for Life'

- Wie beeinflusst das Essen unser Bewusstsein?
- Reinigung des Körpers (Cleansing)
- Essen & der Widersacher
- Die energetische Intelligenz des Wassers

KLASSE 2: Ernährung & das Licht

- Wie entwickeln wir eine Intuition für unser Essverhalten?
- Die Segnung unseres Essens
- Die Dankbarkeit und der Genuss unseres Essens
- Vereinigung von Licht und Gefäß: Kauen des Essens, sitzend Essen , den Geschmack für unser Essen , empfinden'.

KLASSE 3 : Bewusstsein und Essverhalten

- Die Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten
- Was sind die Konsequenzen von negativem Essverhalten?
- "Koscher" und das Verständnis des "drei Säulen" Systems.
- Was ist wichtig in der Zubereitung der eigenen Mahlzeiten?



KLASSE 4: Die Unterstützung unserer spirituellen Arbeit

- Gemeinsame Mahlzeiten & Energie - Austausch
- Feiertage, besondere Anlässe und die 3 Shabbat Mahlzeiten
- Wein und Brot
- Gesundheit fördern für unsere spirituelle Arbeit

TEIL 2: Träume und die Kunst des spirituellen Schlafes

KLASSE 5: Das Schlafen, die Träume, der Körper und die Seele

- Wie beeinflusst unser Verhalten unsere Träume?
- Warum fühlen wir uns müde?
- Die Essenz der Seele
- Die unterschiedlichen Ebenen der Träume

KLASSE 6: Werkzeuge die unsere Seele wieder aufladen

- Gute Träume und die Korrektur der schlechten Träume (*Hatavat Chalom*)
- Die unterschiedlichen Schlafmeditationen
- *Nafshi Ivitecha*: Die Reinigung der reaktiven Natur des Körpers
- Der Zohar & das Scannen vor dem Schlafengehen – die Regeneration unserer Seele

KLASSE 7: Traumebenen & Botschaften

- Die vier Ebenen der Träume
- Versteckte Botschaften in unseren Träumen entschlüsseln
- Widerkehrende Träume: Botschaften die wir noch nicht empfangen haben
- Erinnerung an unsere Träume

KLASSE 8: Größere Botschaften empfangen

- Die Zeitfenster der Träume und die unterschiedlichen Typen von Botschaften
- Botschaften über Menschen in unserem Leben
- ‚Falsche‘ Träume erkennen



THE KABBALAH CENTRE™
learn transform connect

- Werkzeuge für das Träumen (Abschnitte aus dem Zohar & die 72 Namen Gottes)

TEIL 3: PRAKTISCHE MEDITATION

KLASSE 9: Meditation in der Kabbalah

- Die Wichtigkeit und Kunst des Atmens
- Die vier Ebenen der Gehirnwellen

KLASSE 10: Die Kunst der Meditation

- Die Kraft der Konzentration
- Die Biologie des Entspannens

KLASSE 11: Werkzeuge der Meditation

- Visualisierung
- Was sind die Ursachen von Gesundheit und Krankheit?
- Die Kraft der Meditation für unsere Gesundheit

KLASSE 12: Meditation und spirituelles Wachstum

- Bewusstsein vs. Unterbewusstsein
- Die Kraft der Affirmation
- Meditation & die Kraft der Buchstaben

Empfohlenes Kursmaterial

“Die 72 Namen Gottes – Kartenset” – Yehuda Berg