

Essence Training: Das BASIS CHAKRA



**Lebendigkeit & Präsenz
Mut & Manifestation**

**Do, 04. März, 15 Uhr bis 07. März 2027
Workshop@ Schloss Buchenau, Eiterfeld
info@essencetraining.de**

Workshop Inhalte!

STÄRKUNG DER ESSENZ QUALITÄTEN:

Lebendige Präsenz – Resilienz – Erwecken der Kundalini –
Manifestation von Lebensfülle – „Full Spectrum Living“ –
In meinem Sein ruhen – Der Mut, den „Drachen“ zu reiten –
Vertrauen und Zentrierung

TRANSFORMATION VON WUNDEN:

Blockierte Lebendigkeit – Ängste, Grübeln, Sorgen –
Rückzug & Übersensitivität –
Ungesunde Schutzmechanismen – Kontrolle und Zwang –
Aggression, Wut, Sadismus, Perversion

ESSENCE TRAINING

Essence Training ist eine moderne Synthese von Angewandter
Achtsamkeit, Spiritualität und Energie-Psychologie.

Wir erforschen sowohl evolutionäre als auch biographische Einflüsse
auf unsere Lebensthemen und Persönlichkeitsmuster. Über sieben
Module erweitern wir kontinuierlich das Bewusstsein für alle unsere
Anteile und für jeden Lebensbereich.

Meditation und Achtsamkeit eröffnen höhere Perspektiven und
stellen den Zugang zu den eigenen Ressourcen, zum Seelenmosaik
und zur Transzendenz her.

Essence Training unterstützt Menschen, auf allen Ebenen zu wachsen
und ihr wahres Sein, ihre Essenz wiederzufinden.

Deine Workshop Leiter!



Margaretha Bessel

Leiterin von Essence Training und Energy Balancing, Autorin von ‚Deine ENERGY in AKTION!‘, Konzert Sängerin & ‚Free Your Voice‘ Coach. Sie bringt 30 Jahre Erfahrung in spiritueller Führung mit.

Mischa Thierfelder

Leiter von Essence Training, NLP-Practitioner und Voice Dialogue Facilitator. Mischa verbindet moderne psychologische Ansätze mit traditionellen, energie-basierten Techniken.

Diese international tätigen und anerkannten Seminar-Leiter kombinieren kraftvoll ihre 30-jährigen Expertisen in der Chakra Psychologie und der Energie-Diagnostik. Das Erforschen der eigenen Essenz, Meditationen, Energy Balancing, sowie Körper/Atem-Arbeit machen dieses Bewusstseinstraining zu einem intensiven und transformativen Werkzeug.

Essence Training

Ziele, Methoden & Techniken



Werde zum 'game changer' und mache die Welt zu einem besseren Ort



Finde Zentrierung, Stärke und Mut in jeder Situation



Prozessiere Lebensthemen und Wunden, die dein BASIS-Chakra blockieren



Manifestiere das Leben, das du wirklich willst und lebe "Full Spectrum"

In Essence Training sprechen wir jeden Teil deines SEINS an – physisch, mental, emotional, energetisch, tiefenpsychologisch und spirituell.

Dieser Workshop stärkt die Verbindung zu deiner Essenz: zu deinem wahren Potential, zu deiner Kraft, deinem Mut und deiner Resilienz.



Atem-Arbeit



Körper-Arbeit



Stimm-Arbeit



Energie-System Diagnostik



Energy Balancing



Energy Shift Meditation



Biographische Arbeit



Mindfulness in Aktion



Rollenspiel



Teachings & Vorträge