

Aktuelle Veröffentlichungen:

Ike Sprenger

Ein Dutzend Orte und ihre Zeitgeister, BoD 2022

Eine Reise durch die Welt der Chakren, BoD 2023

SchreibLust - Einladung zum Mitschreiben, BoD 2024

Nomadin des Sommers - Eine Lebensreise, BoD 2024

Anmeldung

Start der Reise nach persönlicher
Absprache

Teilnahmebeitrag für 7 Wochen
Impulse zum Schreiben, Nachsinnen
und Feedback:

Einzelpersonen 125,00 €, Paare

zusammen 200,00 €,

Gruppenanmeldungen 80,00 € pro
Person.

Eine Anmeldung ist jederzeit
möglich.

Anmeldungen an:

coaching@ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen
- ✚ Zeitwerkstatt – das Wesen der Zeit schreibend erspüren
- ✚ Der alternative Adventkalender
- ✚ Schreiben als Kraftquelle
- ✚ Raunächte bewusst gestalten
- ✚ Der Weg der Stille – die Reise zu Dir
- ✚ Chakrenreise – 7 Wochen durch die Welt der Chakren
- ✚ In diesem Moment – Augenblicke unseres Lebens
- ✚ Schreiblust - Einladung zum Mitschreiben

Kontakt:

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

0049 177 / 6127904

coaching@ikesprenger.de

www.ikesprenger.de



Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching.**

Chakrenreise Sieben Wochen durch die Welt der Chakren



**Wöchentliche Impulse zu den
einzelnen Chakren „on demand“
(auf Abruf)**

**Start der Reise nach
Wunsch**

Reise durch die Chakren

Liebe Freund*innen, Kolleg*innen,
Interessierte,

Ich lade Euch herzlich dazu ein, mit mir
sieben Wochen durch die Welt der Chakren
zu reisen, mit ihren Themen und Energien,
ihrer Kraft und auch eventuellen
Blockaden.

Was sind die Chakren

Chakren sind Energiewirbel - Räder - in
unserem Körper, die wie ein Filtersystem
funktionieren.

Sie filtern die auf uns einströmenden
Energien und lassen - wenn sie
ausgeglichen sind - nur die Energien in
unser System, die gut für uns sind.
Sind unsere Chakren geschwächt, z.B.
durch Stress, Gewalt, Krankheit,
Umweltverschmutzung, Ängste, Konflikte,
Glaubenssätze funktionieren diese Filter
nicht mehr so gut. Wir laufen in Gefahr,
uns auf Negatives einzuschwingen.

Die bewusste Verbindung mit den Chakren
hilft uns, unsere Schwingungen
auszubalancieren und damit unser inneres
Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mein Angebot

Ich biete Euch an, uns jeweils eine Woche
mit einem Chakra zu beschäftigen.
Dazu schicke ich Euch neben
Kurzinformationen wöchentlich einen
bunten Strauß an Impulsen zu: Übungen,
um mit dem jeweiligen Chakra in Kontakt
zu kommen und es zu stärken, sowie
diverse Anregungen zum Schreiben
und/oder zum Malen.

Gerne können wir uns bei Bedarf und Lust
miteinander austauschen.

Die Seminarform on demand

Online Seminare

Wie, wann und wie viel Du von den
Impulsen umsetzen möchtest, bestimmst
Du.
Du kannst den Workshop als 7-wöchige
Intensivphase nutzen und startest, wenn es
Dir zeitlich am besten passt.

Du kannst aber auch jeden anderen
Rhythmus wählen: täglich, 1 x im Monat
oder 14-tägig, ganz wie Du es möchtest. Ich
schicke Dir die Impulse auf Abruf zu.

Du kannst die Impulse für Dich allein, mit
anderen oder auch mit mir umsetzen.
Wähle Deine Form nach Deinem
Geschmack.

Du kannst dich mit einer Freundin, einem
Freund vor Ort verabreden und gemeinsam
reisen. Wenn ihr Euch zu zweit anmeldet,
kostet das Seminar 200,00 € für beide
zusammen, ab drei Personen 80,00 € pro
Person.

Ich freue mich auf jeden Fall mit Dir / Euch
zu reisen, denn ich reise immer mit.
Eure Ike Sprenger

Schreibort - Grenzlandgalerie

Der Präsenzworkshop umfasst 7 Termine
im Umfang von:

- ✚ 2,5 Stunden für einzelne und Paare
- ✚ 3-5 Stunden für Gruppen, je nach
Gruppengröße.

Der Schreibort ist die Grenzlandgalerie in
Tindaya - direkt gegenüber des
Monumento de Unamono.

Calle Montana Quemada 1
35649 Tindaya
0049 177 61 27 904 - Ike
0034 647 56 05 02 - Uwe

Gerne schicke ich Euch unseren Standort
zu.

coaching@ikesprenger.de

0049 177 61 27 904

www.ikesprenger.de