



ALINA SHALA KOCHER

# **INTO EMPOWERMENT**

awakening

«Deine Herzenswünsche annehmen und dein ganzes Potential entfalten.  
Lass uns zusammen deine Intuition aktivieren – all you need is YOU!»

## **ENTFALTUNGSARBEIT only for 100% committed women**

Eine gigantisch spannende Zeit, in der du DICH mit DIR selbst befasst. Into Empowerment, ich nenne es auch den «NEGARA's Path», ist eine unvergessliche Reise. Sie führt uns auf einen physischen Weg, durch alte Bewegungsmuster und Denkstrukturen. Lässt unserer Sensitivität, unseren Gefühlen und Emotionen Raum. Öffnet die Sphäre, where the magic happens!

DU bist hier, weil du dich endlich zeigen willst!  
In einer intimen und kraftvollen Gruppe, unter Frauen,  
den Sisterhood erleben willst.

**Ma Sista**, wir schauen uns Theorie an, üben, fallen und stehen wieder auf in den Sessions, Circles & Ritualen. Du bist es Wert dich zu zeigen, dich zu lieben und zu leben - dein "Was Wosch?" zu kennen. Greife nach deinen Träumen und Visionen. Bereichere dein Leben und tauche in die Fülle. Dich immer wieder neu entdecken und die Schätze in die Welt tragen, erkenne dich auf diesem Weg und verändere das Leben von Menschen, der Natur und dem grossen Ganzen.

Ich begleite dich unglaublich gerne auf diesem Weg. Er wird teilweise steinig und intensiv. Ich stehe dir auf eine sanfte aber direkte Weise zur Seite. Wir erwarten im Circle 100% Einsatz und der Wille sich Selber kennen zu lernen. **Bist du dabei?**

INTENSE DAYS im Sacred Space  
monthly 1:1 Call or Privatsession  
Theorie & Entdeckungstage  
VIP Support

**In den INTENSE Days** entdecken wir den magischen Kraftort. Stell DIR einen wunderschönen Ort in der Natur vor, an dem DU willkommen bist, akzeptiert und umarmt wirst von Frauen, die Dich schätzen, so wie DU wirklich bist. Platz und Zeit für Entfaltung, mit Feuerstelle für wunderschöne Rituale. Outdoor Dusche und Übernachten in der Jurte. Einen geschützten Raum für Austausch, Verbindung, Vertrauen und Erkennung. Wir dürfen alte Blockaden, Glaubensmuster loslassen und mit unserem Zyklus leben, sein und vor allem heilen. Laut oder im Stillen, im Circle oder im mystischen Wald.



Women  
 Körper & Movement  
 loslassen und Abschalten  
 Denkstrukturen wahrnehmen  
 Bewegungsmuster hinterfragen  
 gesunde Gewohnheiten erlernen  
 Fokus trainieren | Ressourcen tanken  
 Energiearbeit | Selbstheilung aktivieren  
 Gefühle und Emotionen | Schattenarbeit  
 Makro- und Mikrokosmos | Verbundenheit  
 Selbstannahme, Selbstvertrauen & Selbstliebe  
 Augenhöhe und von Herz zu Herz,

## **SPACE für 10 kraftvolle Sistas |** auf Augenhöhe von Herz zu Herz

- Sa, 29. Januar 2022
- Sa, 26. Februar 2022
- Sa, 26. März 2022
- Sa, 23. April 2022
- Sa, 28. Mai 2022
- Sa, 18. & So, 19. Juni 2022

KOSTEN                      CHF 2'222                      2 Weekends & 5 Days | 6 Privatsessions

Inkl. Ausführliche Unterlagen  
VIP Support

**@Studio 3-zen**, Hauptstrasse 13, 2560 Nidau

**@Kraftort Rebacher**, 3178 Bösinggen | Verpflegung und Übernachtung, je CHF 150.-

**INTO EMPOWERMENT gibt dir ein Werkzeug in die Hand,** um dich kennen zu lernen.

Alles was ich mit viel Liebe niedergeschrieben habe und dir in den Sessions | Circles | Ritualen weitergebe, ist nach meinem besten Wissen und Gewissen erprobt und praktiziert worden. Es liegt ganz in deiner Verantwortung wie du die Techniken, Movements und Methoden umsetzt und für dich nutzt. Mein Lifestyle soll keinen ärztlichen Rat ersetzen. Bleib skeptisch, hinterfrag und finde deine Wahrheit.

Ich möchte dich aufmuntern dich SELBST zu entdecken. Fühle, beobachte und nimm wahr auf deine Art und lass dir dabei Zeit. Es ist ein gigantisch wertvoller Prozess der unsere Lebensdauer hier auf Erden überdauert.

Um dein wahres Potential zu entfalten und Veränderung anzunehmen, brauchst du die Bereitschaft, an dir selber zu arbeiten. Die Sessions gehen direkt an die Wurzel des Ursprungs, sind teilweise taff, direkt und aufwühlend, wiederum entspannend und auftankend. Gerne unterstütze ich Dich mit meiner sensiver und medialer Fähigkeit.

## **ALINA SHALA KOCHER**

Die Energien in unserem gigantischen Universum beeinflussen mich stark. Schöne, teilweise unsichtbare BegleiterInnen, die mich unterstützen und mir zur Seite stehen. Ich sehe meine Arbeit als einen mystischen und abenteuerlichen Weg in mein Inneres.

Schon vor Jahrtausenden kamen Menschen in kraftvollen Zirkeln zusammen, um Erfahrung und Weisheit auszutauschen und füreinander da zu sein. Alles hat schon lange begonnen und alles fängt da an, wo wir Menschen noch lange nichts mitbekommen. Genau dieser Part hat mich schon immer fasziniert.

Ich möchte meine besonders tiefe, intuitive, feinfühligkeit Art leben und auch meiner wilden und freien Seite Platz und Raum schenken. Meine Liebe zur Natur und allen Wesen verbindet mich.

Wer bist DU?

JENAY ist mehr als nur Bewegung und die Hülle, wir gehen tief...



**EIN HINTERFRAGEN**, ein Verstehen, ein Entdecken, ein nach innen richten und ein genaues Hinsehen in die Tiefe des Selbst. Meine wunderbaren Gefühle nach aussen tragen und mich so bewegen und leben, wie es sich für mich gut anfühlt. Es ist ein klares Loslassen und Verbinden zu gleich, etwas das nicht in Worte gefasst werden kann. Vertrauen in das Ganze.



**ÜBRIGENS**, ein tiefes nach innen schauen braucht viel Übung, Wissen und Mut. Simple Bewegungen fühlen sich plötzlich nicht mehr so einfach an und die ganzen Eindrücke können überfordernd wirken. Lass deine alten Muster los, steh ganz einfach einen Schritt zurück und lass alles auf dich wirken - wir sind für DICH da. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, wir haben keinen Leistungsdruck und brauchen nichts zu beweisen.

**Ein Leben wo das Denken, Fühlen und Handeln in einen harmonischen Fluss kommt.**

Heilung geschieht über das Harmonisieren und Wiederherstellen des ganzheitlichen Gleichgewichts. Physische, psychologische und emotionale Balance zurückgewinnen und dadurch diverse Lebensthemen und Traumas neutralisieren, **um unserer Natur ein Stück Frieden zurück zu geben.**

In den eigenen Spiegel zu schauen kann richtig schwer sein. Gerade die ersten Blicke sind verschleiert und man macht sich gerne etwas vor. Verstecken, unterdrücken und am liebsten nicht hinschauen. Genau dieser Ort des Hinschauens interessiert mich zu tiefst, den das Hinsehen, Anerkennen und Verändern ist ausschlaggebend für eine wunderschöne Entfaltung.

**Bleib neugierig, hinterfrag und entfalte Dich - STAUNE**

Natural Movement auf der Matte oder in Real Life ist ein Bewegungs-System das erlernt werden kann. Nur mit auswendig lernen und Kopfarbeit fließt die Bewegung & Handeln nicht. Es ist ein andauerndes Praktizieren bis die Bewegungen und Lebensenergie in Einklang kommt. Reiner Balsam für die Seele.

LOVE  
ALINA

ANMELDEN | [contact@alinakocher.ch](mailto:contact@alinakocher.ch)



# ERKENN U ZEIG DI

DU BISCHES WÄRT

