



REIKI BY  
TENDER : MIND

## THE ART OF Reiki – Reiki Ausbildung Level 1 bis 3

**Die natürliche Kunst von Energieheilung: Lerne eine kraftvolle und heilende Art der Berührung kennen.**

Reiki ist eine japanische Energie- und Heilkunst. Das Wort Reiki wird aus den Wörtern Rei (Geist/Seele) und Ki (Lebensenergie) gebildet und beschreibt die universelle Lebensenergie, die durch alles fließt. Reiki wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von Dr. Mikao Usui wiederentdeckt.

Mit Reiki wird der Energiekanal auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene aktiviert und ausgeglichen und die universelle Lebensenergie wird durch das Auflegen der Hände weitergeleitet. Reiki kann Energieblockaden lösen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und das Wohlbefinden steigern. Gleichzeitig führt Reiki zu Tiefenentspannung, Ruhe und Harmonie.

Obwohl viele Reiki mit Handauflegen verbinden, geht es viel mehr darum, einen ruhigen Geist und ein offenes Herz zu kultivieren, um so mitfühlender mit anderen, aber vor allem mit uns selbst zu werden. Für mich bedeutet das: Ich bin ausgeglichener und tiefer verbunden mit mir und meiner Umwelt. Zudem ist es ein praktisches Tool, das du unkompliziert im Alltag nutzen kannst, beispielsweise bei Unkonzentriertheit, Unruhe aber auch Menstruationsbeschwerden

# TENDER : MIND

## REIKI LEVEL 1 – REIKI AUF KÖRPERLICHER EBENE

### REIKI 1

Samstag, 22. Juni von 10 bis ca. 17:30 Uhr

Sonntag, 23. Juni von 10 Uhr bis ca. 16 Uhr

#### Inhalt:

- vier individuelle Reiju – Reiju ist ein energetisches Ritual, das von einer Reiki-Lehrerin / einem Reiki-Lehrer an einem Schüler durchgeführt wird und ein Element des Reiki-Systems
- du lernst Tenohira, die Anwendung der Handpositionen einer Körperbehandlung bei dir und bei anderen Personen
- du lernst die Bedeutung von Gokai, den 5 Reiki Prinzipien kennen
- du lernst, wie du Reiki im Alltag unkompliziert und effektiv anwenden kannst
- du erfährst mehr über das Zusammenwirken von Reiki und dem Chakra-System
- du lernst, wie du Reiki bei gesundheitlichen Problemen anwenden kannst
- du bekommst ein Workbook mit allen Unterlagen
- Meditationen als Audio-Datei für die Selbstpraxis
- Begleitung durch mich auch über den Kurs hinaus in einer geschlossenen Gruppe
- regelmässige kostenlose Übungssessions vor Ort und via Zoom
- kostenloses Reiki-Mentoring (30 Minuten)

Nach diesem Kurs bist du ausgebildet und wirst dich sicher fühlen, dir und anderen eine Reiki-Ganzkörperbehandlung zu geben. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

# TENDER : MIND

## REIKI LEVEL 2 – REIKI AUF GEISTIGER EBENE

### REIKI 2

Samstag, 5. Oktober 2024 von 12 bis 18 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 2024 von 10 bis ca. 17 Uhr

#### Inhalt:

- zwei individuelle Reiju – Reiju ist ein energetisches Ritual, das von einer Reiki-Lehrerin / einem Reiki-Lehrer an einem Schüler durchgeführt wird und ein Element des Reiki-Systems
- die Anwendung von Reiki auf mentaler Ebene
- die drei ersten Reiki-Symbole und ihre Mantras
- du verbindest dich mit deinen Heilsinnen und lernst deine Prägung näher kennen
- Ablauf und Durchführung einer Fernbehandlung
- passende Heilsteine zur Unterstützung einer Fernbehandlung
- Vertiefung Chakra-System in Verbindung mit Fernreiki
- die Wirkung von Reiki bei emotionalen Blockaden
- praktische Anwendungen wie Raumreinigung und Lichtdepots
- Meditationen als Audio-Datei für die Selbstpraxis
- Begleitung durch mich auch über den Kurs hinaus in einer geschlossenen Gruppe
- regelmässige kostenlose Übungssessions vor Ort und via Zoom
- kostenloses Reiki-Mentoring (30 Minuten)

Nach diesem Kurs bist du ausgebildet in Reiki 2 und wirst dich sicher fühlen, dir und anderen eine Reiki-Fernbehandlung zu geben. Für den Kurs ist der Reiki 1 Grad Voraussetzung.

# TENDER : MIND

## REIKI LEVEL 3 – REIKI AUF SPIRITUELLER EBENE

REIKI 3 / Meister-Grad

Samstag, 24. Mai 2025 von 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 25. Mai 2025 von 10 bis 16 Uhr

### Inhalt:

- erweiterte Anwendung von Reiki
- das Reiki-Meistersymbol
- die Rolle des Meisters
- Reiju in den Reiki Meister – Reiju ist ein energetisches Ritual, das von einer Reiki-Lehrerin / einem Reiki-Lehrer an einem Schüler durchgeführt wird und ein Element des Reiki-Systems
- Aura-Trockenbaden
- Chakra-Ausgleich mit allen vier Symbolen
- Atemtechnik
- Kotodama
- Ghasso Meditation
- Begleitung durch mich auch über den Kurs hinaus in einer geschlossenen Gruppe
- regelmässige kostenlose Übungssessions vor Ort und via Zoom
- kostenloses Reiki-Mentoring (30 Minuten)

Nach diesem Kurs wirst du den Reiki Meister Titel bekommen und noch ein tieferes Verständnis für Reiki haben. Für den Kurs sind Reiki Level 1 und 2 nötig. Du musst die Reiki 1 und 2 Kurse nicht bei mir absolviert haben.

# REIKI BY TENDER : MIND

**THE ART OF Reiki – Reiki Ausbildung Level 1 bis 3**

## **REIKI 1**

Samstag, 22. & 23. Juni 2024

**Kosten: CHF 550.–**



## **REIKI 2**

Samstag, 5. & 6. Oktober 2024

**Kosten: CHF 590.–**



## **REIKI 3 / MASTER LEVEL**

Samstag, 24. & 25. Mai 2025

**Kosten: CHF 1100.–**



## **REIKI 1 – 3 LEVEL KOMBO**

Falls du alle drei Kurse zusammen buchst, profitierst du von einem Rabatt von CHF 250.–

**Kosten: CHF 1990.– (anstatt CHF 2240.–)**



# TENDER : MIND

MEET THE TEACHER

## CARINA ITEN

Carina hat 2020 mit TENDER MIND eine Plattform für moderne Achtsamkeit, Meditation und Reiki gegründet und bietet seither Meditations- und Reiki Level 1-3 Kurse in Zürich an.

Ihre Intention ist es, durch Mindfulness und Meditation mehr Ruhe und Leichtigkeit in den Alltag zu bringen, damit wir den Fokus wieder auf die Dinge und Themen richten können, die wirklich wichtig sind.

2023 hat sie zudem ihr eigenes Mindfulness-Label «Tender Ritual» lanciert, das nachhaltige und fair produzierte Produkte umfasst, die dir helfen, eine schöne Atmosphäre für dich oder andere zu kreieren.

**YOGA  
ACADEMY**

### KURSORT

Yoga Academy Winterthur  
Dialogplatz 10  
8400 Winterthur

[www.yoga-academy-winterthur.ch](http://www.yoga-academy-winterthur.ch)  
[behappy@yoga-academy-winterthur.ch](mailto:behappy@yoga-academy-winterthur.ch)

JETZT ANMELDEN

TENDER MIND  
Carina Iten

[www.tendermind.ch](http://www.tendermind.ch)  
[carina@tendermind.ch](mailto:carina@tendermind.ch)