

# Contact

Internet

<https://agamajens.wordpress.com/>  
<https://heartworkjens.wordpress.com/>

E-Mail

[jenspaasche@gmail.com](mailto:jenspaasche@gmail.com)

Hdy phone

015256080533



*Name: JENSPAASCHE  
ECO-YOGI, HERZWERK*



***E.CO.* YOGA**

***ENERGY  
CONNECTION  
YOGA***



## Energy Yoga

*Für Jeden und für jeden Tag*

Leichte Haltungen kombiniert mit effektiven Pranayamas (gerichtete Atmung) lassen uns wieder zur Mitte kommen und trainieren die Körperwahrnehmung.

Abgerundet wird die Session durch eine tiefe Entspannung (innere Schau). Es entsteht ein harmonischer Raum voller Stille.

Es werden einfache yogische Techniken wiederholt und vertieft, so dass der Energy Level ansteigt.



## Easy Chair Yoga

*Sanfte Übungen*

Einfache Yogahaltungen im Sitzen. Geeignet für alle Menschen mit/ohne Bewegungs-Einschränkungen. Siegreiche Atemarbeit unterstützt und gibt mehr Selbstvertrauen. Angeleitete Tiefenentspannungen runden die Stunden ab.

Körper/Geist entspannt und hat Klarheit zur Folge; spielerisch entsteht mehr Schwung für Aktivitäten in der Woche.

Yogische Übungen für den Alltag werden etabliert.

## E.CO. Energy Healing

*mit Herzwerk*

Mein Herzwerk arbeitet mit hochfrequenten Energien, die DEINEN Energiekörper einfach und super-effektiv ausbalancieren können. *(Wenn Du es zulassen willst.)*

Energy blocks werden sanft, jedoch intensiv angesteuert und gelöst; egal auf welcher Ebene/Dimension (körperlich, emotional bzw. mental).

Höre auf deine innere Stimme und lass uns über unsere Herzportale kommunizieren.

Breath in and let go. That's it.



*physical stored emotions cleared*

*physical stored emotions stay stuck*

*Multi frequency Balance activated*

*Multi frequency Balance awaited*

*Blissexperience (be eternal bliss NOW)*

*Blissexperience pending*

*Let go and be the flow (presently shining)*

*Let go and be the flow (no-go: do not let the flow go)*

CONNECT to Herzwerk

EXPAND Yourself

HEAL within + without



## Spiritual Coachings

*geeignet für alle*



Newcomers

Lichtarbeiter

Energy Healers

Yogi Headz

### Ernährungsberatung

Ausbalancieren von Disbalancen, Beratung für hochschwingende Nahrungsmittel, Ayurveda

### Akasha Chronik Readings für Suchende

Fragen beantworten

mit deinen Akashik Keepern zu vielen Lebensthemen

*(sehr spannend!)*

### Praxistipps für den Alltag

spirituelle Routine, Tagesrhythmen anpassen, Etablieren neuer Energie-Techniken: Yoga, Aurawork, Sonics, Mantras, Pranayamas

### Blessings

Segensimpulse im Akasha Space und in höher-frequenten Räumen. *(eine meiner Lieblings-Services)*

### Updates/Upgrades

on the way

NAMASTE.

Sessions/Workshops/Seminare auf Anfrage