

Herzchakra - Meditation

Mit leichten fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, und herzöffnender Musik können Sie achtsam zur inneren Ruhe finden, ihr Herz öffnen und Kraft für den Alltag tanken.

Die sanften, rhythmischen Bewegungen symbolisieren das Geben und Nehmen im Leben, das Werden und Vergehen, die ständig wiederkehrenden Zyklen, die unser Leben bestimmen.



Bei dieser Meditation handelt es sich um eine leicht zu erlernende Atem- und Bewegungsmeditation, die das Herz mit dem gesamten Kosmos über die 4 Himmelsrichtungen verbinden.

Ziele:

- Verbindung mit dem Herzen
- Auflösung angestauter Gefühle
- Raum für Liebe, Freude & Harmonie
- All-Ein-Sein und Verbundenheit mit Gruppe & Universum

Daten: Letzter Samstag/Monat: 31.8./28.9./26.10./30.11./21.12.19
Die Meditationen können einzeln gebucht werden

Zeit: 10:30 – 11:30 mit anschl. Tee & Austausch
(je nach Zeit/Lust)

Teilnehmerzahl: max. 6 Teilnehmer/Innen

Voraussetzungen: Keine, Freude am gemeinsamen Meditieren

Bemerkung: Bequeme Kleidung, Socken

Kosten: nach eigenem Ermessen, Richtpreis: 10 Fr bis 15 Fr.

Anmeldung: Bitte informieren Sie sich ob der Abend stattfindet

Eveline Walther
Psychodynamische Atem- und Körpertherapie LIKA
Gruppen- und Einzelarbeit
www.atemundtanztherapie.ch / Tel: 079 517 02 60

