

Meditation

Für alle offen und gebührenfrei.

Zeit: 4 Freitage 19:30 - ca. 20:30

Ort: meine Praxis

04.11: stille Meditation

18.11: Selbstheilungsmeditation mit sanften Bewegungen

09.12: Erzengelemeditation nach Daskalos.

Nachher lesen wir eine kleine Geschichte von Christuslegenden zusammen beim Tee.

13.01: stille Meditation fürs neue Jahr

Anmeldung ist gebeten!

Die Termine können einzeln besucht werden. Nicht aufbauend.

Die Stille Meditation

Nach meiner Einführung, uns für unsere Urquelle zu öffnen, sitzen wir eine halbe Stunde in der Stille. Die Stille ist unsere Urquelle und sie führt uns.

Selbstheilungsmeditation

Auf der Basis der Achtsamkeitsmeditation geben wir dem Körper die Gelegenheit, sich spontan zu bewegen. Das wirkt wie Auswickeln der verwickelten Sachen. Etwas, was in uns verstrickt ist, wird aufgelöst. Dadurch werden wir immer freier.

Wenn wir innerlich in der Stille ankommen, übernimmt die Urkraft der Stille die Regie. Die daraus entstandene Selbstheilungskraft bewegt unseren Körper auf die passende Weise, damit er seine Blockaden löst und die Energie ungehindert fließt, was uns in mehreren Ebenen heilt.

Es ist eine der besten Methoden, selbst zu heilen.

In dieser Stunde lassen wir die Bewegungen im Nacken und Brustbereich kommen und möglichst sanft, im Sitzen.

Daskalos war einer der grössten spirituellen Lehrern und Heilern unserer Zeit. Er lebte in Zypern und starb in den Neunzigern. Er hat uns viele Meditationen hinterlassen.

Leitung und Anmeldung:

Frau Jiyon Song

Praxis für Craniosacral Therapie & Energiearbeit/Meditation & Heilbäder & Qigong/Taijiquan
Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich

076 489 82 51

www.eineblume.eu / info@eineblume.eu