

Auswickeln Meditation



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.

Auswickeln Meditation ist allen offen und gebührenfrei.

Zeit: 19:30 – 20:30

Ort: meine Praxis

Die Termine können einzeln besucht werden. Nicht aufbauend.

Die Auswickeln Meditation läuft weiter: die neuen Termine werden später angegeben.

Ich bitte um die Anmeldung! Danke!

Wenn die Anmeldung schnell gehen soll, ist SMS am schnellsten.

Wir sitzen auf dem Stuhl.

Wer am Boden sitzen möchte, wird gebeten, das Meditationskissen mitzubringen.

Leitung und Anmeldung:

Frau Jiyon Song

Praxis für Craniosacral Therapie & Energiearbeit & Heilbäder & Qigong/Taijiquan

Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich

076 489 82 51

www.eineblume.eu / info@eineblume.eu