

# MONTAG- MEDITATION



## Entspannung, innere Ruhe

Sind Termine, Verpflichtungen, Anstrengungen, Anspannung, Gedankenfülle, Stress an der Tagesordnung? An diesem Abend stehst Du und Deine Bedürfnisse nach Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Vordergrund.

Mit gezielten Atemübungen im Liegen oder Sitzen kommen wir mehr und mehr bei uns an. Verschiedene Entspannungstechniken und Phantasiereisen lenken Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in den Körper, so dass Anspannungen und Unruhe sich lösen. Leichtigkeit, Lebensfreude, Wohlbefinden und innere Ruhe entwickeln sich spürbar.

**TERMINE** 15.3.21 22.3.21 29.3.21 12.4.21 19.4.21

Einstieg jederzeit möglich!

jeweils 19-19:45 Uhr \* [online via Zoom](#) \*

**INVESTITION** 8 €



QUELLE DER BALANCE

# VOLLMOND- MEDITATION



In der Vollmondzeit ist die Kanalisierung von Energien besonders wirksam. Die Energie des Vollmondes wirkt nicht nur an dem Tag selbst, sondern bereits 2 Tage davor und danach.

Der Abend beginnt mit einer kurzen Darstellung zu dem jeweiligen Tierkreiszeichen.

Anschließend leite ich Euch durch Visualisierung in die Vollmond-Reise. Auf sanfte, wohltuende Art entspannt sich der Körper von Kopf bis Fuß. Ruhe, Achtsamkeit und Zentrierung werden spürbar.

Dabei lassen wir uns von der einzigartigen vollen Mondenergie einladen und unterstützen.

**TERMINE** Di. 27.4.21 Do. 27.5.21 Do. 24.6.21 Di. 21.9.21  
Do. 21.10.21 Sa. 20.11.21 Mo. 20.12.21

jeweils 19-19:45 Uhr \* [online via Zoom](#) \*

**INVESTITION** 12 €



QUELLE DER BALANCE