

Schütteln - Tanzen - Nach Innen schauen - Loslassen

Osho Kundalini Meditation

4 Abende in der Fastenzeit

23.02./02.03./09.03./16.03.

jeweils 19.30 - 20.30 Uhr / pro Abend 8,00 €

Eine dynamische Meditation, die über die Aktivität in die Stille und Entspannung führt.

Phasen der Bewegung (Muskellockerung und Tanz - beides Balsam für unsere Faszien), in denen man sich von Stress und innerer Unruhe befreien kann, erleichtern den Zugang in die Stille und Meditation.

Diese Meditationstechnik entspannt auch tiefere Ebenen im Körper: Innere Verfestigungen - körperlicher und psychischer Art - werden aufgerüttelt und es kommt zu innerer Harmonie: ein Summen, ein Glücksgefühl, tiefe Entspannung und Freude.

Die Fastenzeit lebt auf Veränderung und Erneuerung hin. Die Osho Kundalini Meditation ist dafür ein guter Begleiter.

Informationen und Anmeldung: nicole.bohner@yahoo.de



Nicole Bohner

Kammhof 2
86720 Nördlingen

☎ 09081 604370

📱 +49 170 9958595