

Achtsamkeit und Meditation

Samstag 2.02.2019 von 10.30 - 17 Uhr

Thema: Wasserelement - Winter
Kraft sammeln und Stille
Vertrauen und Beweglichkeit



Noch ist Winter.

In der chinesischen Medizin gehört der Winter zum Wasserelement und hierin ist unsere Lebenskraft gespeichert. Im Winter gefriert das Wasser, die Dinge dürfen zur Ruhe kommen und sich neu ordnen. So geben wir an diesem Tag der Stille Raum und erleben die uns innewohnende Kraft.

Leben heißt Bewegung.

So lange wir leben bewegen sich Zellen, alles verändert sich und ist der Wandlung unterworfen. Je flexibler wir sind desto leichter fällt es uns, mit den Veränderungen in unserem Körper und unserem Leben umzugehen.

Inhalt des Achtsamkeitstags:

Stille und geführte Meditationen, Metta – Meditation
Beweglichkeit durch das sanfte und sehr effektive Wirbelsäulen Qi Gong, durch Yogaübungen und stille Achtsamkeit.
Ein Tag zur Erholung, der Einsicht und zum Kraft tanken.

Ich freue mich, mit Euch zu üben!

Mindestteilnahme : 6 TN

Kosten: 80 Euro

Bitte mitbringen: eine Wolldecke und feste Schuhe für evtl. Gehmeditation draußen.

Der nächste Übungstag findet am Sonntag, 7.04. statt.
Thema: Reinigung und Tatkraft

Anmeldung:

Birgit Hegemann Yoga Praxis 53881 Euskirchen Tel: 0176 41436291
birgithegemann@web.de www.Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de

