



BODY & MIND
CENTER

mit *patricia pineiro*



neumond Klang-Schreib & Räucher-Meditation

DONNERSTAG, 11. APRIL 2024 - 19.15 - 20.45 UHR

Soundhealing | Journaling | Neuanfang | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Neumondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Reflektieren und neue Intentionen setzen.

Gemeinsam tauchen wir ein in die dunkle Neumondnacht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit bei uns anzukommen. Der Neumond ist geprägt von der Qualität des Neuanfangs. Er hilft uns, mutig nach vorne zu schauen und neue Absichten und Intentionen für unser Leben zu setzen. Wir schauen, wo der Neumond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Du legst den Samen deines Neuanfangs in ein inneres, kraftvolles und behutsames Fundament. Schreibrituale, Entspannungstechniken aus dem Yoga kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räuchermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation, Inspiration und Entspannung.

Bei diesem Neumond dominiert das Element Wasser. Das Wasser steht für: Reinheit, Transformation, Klarheit und Ruhe

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch