



BODY & MIND
CENTER

workshop # 1

meine malakette knüpfen

Céline Fricker von natur retreat

SAMSTAG, 17. DEZEMBER 2022 - 09.00 - 16.30 UHR

Mala (Sanskrit) bedeutet übersetzt Meditationskette. In diesem Workshop wird deine selbst geknüpfte Mala Kette zu deinem Talisman (Glücksbringer), den du immer bei dir tragen kannst.

Das Besondere an diesem Workshop ist, dass deine **Intention oder Absicht, die Beschaffenheit deiner Mala Kette bestimmt**. Wobei soll dich deine Mala Kette unterstützen? Was wünschst du dir für das neue Jahr? Welche Eigenschaft möchtest du in dir stärken? Deine persönliche Intention legt den Grundstein bei der Auswahl deiner Materialien. Unter der Anleitung von Céline, beginnen deine Hände zu knüpfen. Knoten für Knoten, Schritt für Schritt bis die 108 Perlen den Kreis schliessen. Eine meditative Handarbeit, die deine persönliche Intention und die damit verbundenen Gefühle achtsam einflechten lässt.

Zum Schluss tauchst du deine Mala Kette in ein Duftbad ausgewählter ätherischen Öle ein. Du erfährst wie Duftmoleküle wirken und weshalb die persönliche Bindung dadurch verstärkt wird. Eine sehr bedeutungsvolles und emotionales Erlebnis.

Kurskosten: CHF 180 inkl. Getränke + Verpflegung, Holz- und Edelsteinperlen, Garn für die Quaste, eine Duftdose (für ätherische Öle) und eine Holzbox für deine Mala Kette

Kursleitung: Céline Fricker natur retreat + Patricia Pineiro inhale-exhale Yoga

Ort: Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, info@bodymind-center.ch