



VOLLMOND

KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

MONTAG, 26. OKTOBER 2026 - 19.15 - 20.45 UHR

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Lass dich von naturverbundenen Klängen und im Einklang mit der Energie des Vollmonds, in eine tiefe Entspannung führen. In dieser besonderen Zeit lädt dich der Mond ein, innezuhalten, loszulassen und Klarheit zu finden.

Gemeinsam tauchen wir in das schimmernde Licht des Vollmonds ein, verbinden uns mit seiner Kraft und nehmen uns Zeit, ganz anzukommen.

Rituale des Schreibens, sanfte Yoga- und Entspannungstechniken, harmonische Klänge sowie eigens abgestimmte Räuchermischungen begleiten dich auf deiner Reise nach innen hin zu Ruhe, Balance und innerem Frieden.

Bei diesem Vollmond wirkt die reinigende Kraft des Elements Feuer:

Sie bringt Licht in das Verborgene, klärt, was gesehen werden möchte und unterstützt dich darin, Altes loszulassen. Im Feuer darf sich wandeln, was dich beschwert. Es verbrennt, transformiert und schafft Raum für Leichtigkeit. Finde zurück in deine klare, kraftvolle Mitte.

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