



BODY & MIND
CENTER

vollmond klangmeditation

SONNTAG, 7. MAI 2023 - 9.00 - 11.00 UHR

Klangmeditation und Journaling zum Vollmond – Wärme + Wachstum

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Vollmondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Loslassen und Reflektieren. Im Mai steht der Vollmond im Tierkreiszeichen Skorpion. Ein Vollmond, der uns die Energie der Fürsorge schenkt. Was reichlich gedüngt ist, wächst gut. Fruchtbarer Boden entsteht durch Pflege.

Der Maivollmond schenkt uns auch Wärme, Genuss und die Fähigkeit des Gestaltens. Die eigene Kraft möchte in eine Form gebracht werden, um sichtbar und berührbar zu werden. Die Energie des Frühsommermonds fördert, dass du dich mit dem, was du bist, zeigst. Ich bin, was ich denke, fühle und tue, nicht mehr und nicht weniger. **So landen wir im Maivollmond bei uns selbst und der Verantwortung über die Gestaltung unseres Lebens.** Du gibst deinem Leben die Form, indem du entscheidest, welche Schritte du unternimmst.

Es dominiert das Element Wasser:

Emotionen, Ruhe, Austausch, Beweglichkeit und Tiefe.

Kurskosten: CHF 50 inkl. Getränke, Snack + Journaling

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

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

Anmeldung info@bodymind-center.ch