



BODY & MIND
CENTER

vollmond klangmeditation

SONNTAG, 5. MÄRZ 2023 - 09.00 - 11.00 UHR

Klangmeditation zum Vollmond – Heilung und Vergebung

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Vollmondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Sie lädt dich ein zum Innehalten, Loslassen und Reflektieren. Im März steht der Vollmond im Tierkreiszeichen Jungfrau, das für das Yin und Yang – weiblicher und männlicher Aspekt – Gegensatz und Ausgleich – in uns steht.

Dieser Vollmond möchte Ordnung in uns schaffen und bringt Unausgewogenes sowie Unordnung an den Tag. Er möchte unsere nicht erledigten und nicht verheilten Themen wieder in Einklang bringen. **Dafür benötigen wir die Yin Energie (Demut und Hingabe) und die Yang Energie (Ordnung und Fleiss).** So entsteht eine gesunde innere Balance. Was in deinem Leben muss in Ordnung gebracht werden? Was sollte geheilt werden? In welchem Bereich nimmst du hier ein Ungleichgewicht wahr? Fragen und Klänge, die für Ordnung und Ausgleich sorgen.

Es dominiert das Element Erde: Leben und Wachstum, Halt und Stabilität.

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