



Reiki + Kinderyoga

Grit Spielmann

"Friede beginnt damit, dass du dich jeden Tag um deinen Körper und deinen Geist kümmerst." Thich Nhat Hanh

Ich bin Grit Spielmann und unterstütze dich gerne auf deinem Weg zu deinem Frieden in dir. InnSæi (isländisch) bedeutet Intuition, das innere Meer oder von Innen nach Aussen sehen. InnSæi steht für mein intuitives Arbeiten und meine Fähigkeit, mich in Menschen einzufühlen.

Reiki ('Rei' = universell, 'Ki' = Lebensenergie) ist eine alte japanische Heilmethode, welche dich dabei unterstützt

- deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- deine Energiezentren (Chakren) zu harmonisieren
- dein Immunsystem zu stärken
- negative Gefühle zu überwinden und
- deine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

In dem ich meine Hände intuitiv auf bestimmte Stellen deines Körpers lege und Reiki fließen lasse, können Blockaden und Störungen auf sanfte Weise auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene gelöst werden.

Somit können auf körperlicher Ebene Schmerzen gelindert, Verspannung gelöst und Krankheiten vorgebeugt werden. Auf emotionaler Ebene kann Reiki dich dabei unterstützen Stresssymptome zu reduzieren und einen tiefen inneren Frieden zu verspüren. Auf mentaler Ebene führt Reiki zu einer besseren Konzentration, befreit vom Alltagsstress und hilft dir, deine innere Mitte zu finden.

Preise

60 Minuten Behandlung CHF 90

Termin nach Vereinbarung

Grit Spielmann

innsaei.reiki@gmx.ch



BODY & MIND
CENTER