



VOLLMOND KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

MITTWOCH, 27. MÄRZ 2024 - 19.15 - 20.45 UHR

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Du lässt dich von naturbetonten Klängen – passend zur Vollmondenergie – in eine Tiefenentspannung versetzen: Diese Entspannung lädt dich ein zum Innehalten, Loslassen und Reflektieren.

Gemeinsam tauchen wir ein in das schimmernde Mondlicht am Himmel und geben uns einen Moment Zeit anzukommen. Der Vollmond bringt die Qualität des Loslassens und Klärens mit sich. Er hilft uns, Altes hinter uns zu lassen und macht somit Platz für Neues. Wir schauen, wo der Mond gerade steht und welche Eigenschaften er für uns bereithält. Schreibrituale, Entspannungsübungen aus dem Yoga, kombiniert mit passenden Klängen und Melodien sowie eigene Räuchermischungen, schaffen ein tiefes Gefühl der Ruhe, Meditation und Entspannung.

Bei diesem Vollmond dominiert das Element Luft. Das Element Luft steht für: Flexibilität, Aktivität, Leichtigkeit, Inspiration, Mobilität und Veränderung auf allen Ebenen.

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