



Einladung KlangMeditation

Klänge und Musik bereichern unser Leben auf vielfältige Weise.

Jeder Mensch kann das fühlen und erleben!

Allein, dass unserem Hörsinn auf diese Art geschmeichelt wird ist wunderschön, genussvoll und lohnenswert.

Doch die Harmonie und die Vielschichtigkeit der Klänge berühren auch andere Ebenen unseres Seins.

Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

Die Schwingungen der Klänge, die facettenreichen Obertöne und der meditative Zustand, der durch sie entsteht, können sich nachhaltig auf unser Wohlbefinden auswirken und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Sie wirken nachweislich entspannend und stresslösend und tragen so zu einer positiven Grundstimmung bei.

Das sind wichtige Faktoren zur Erhaltung unserer Gesundheit und der Förderung von Heilungsprozessen.

Während der Meditation können wir uns hineinfallen lassen in eine entspannte innere Haltung, in der wir einfach nur DA sind und in unserer Ganzheit berührt werden - vom TUN ins SEIN.

Ein Raum der Stille!

Traum- und Trance-artige Zustände, das Gefühl von Einheit, bedingungsloser Liebe und tiefen Friedens können auftreten.

Tiefgreifende Erkenntnisse und daraus resultierende transformatorische Prozesse können die Folge sein - wenn es das ist, wonach Dein Herz sich sehnt!

Ort:

53505 FREIsheim

Termine:

31.10.2023 und 30.01.2024 weitere folgen...

Uhrzeit:

19.30 - 21.00 Uhr

Kosten:

25€

Für Teilnehmer der InEssenz Trainings: 20€

Bitte mitbringen:

Yoga-Matte, oder Schaffell zum Liegen, Decke, Kissen

Anmeldung, oder inhaltliche Fragen an:

Alexandra.InEssenz@posteo.de

Wichtig:

Da unser Körper während der Meditation entspannt und herunter fährt, kann es sein, dass euch etwas kühl wird. Dicke Socken und bequeme Kleidung mit Kuschelfaktor wirken dem entgegen ;)

Bitte *parfümfrei* kommen!

Ich freue mich auf euch!

Eure Alexandra