



Heilmeditation mit dem Siri Gaitri Mantra

Freitag, den 06.03.2020 von 20.00 – 21.00 Uhr

im YOGA & FITNESS, Cheruskerstraße 3, 33102 Paderborn, Tel.: 05251 5404000

www.yoga-und-fitness.com

Ausgleich 12€ pro Person / ermäßigt 8€ für Studenten

Kostenfrei für Mitglieder im YOGA & FITNESS

Was Dich erwartet:

Wir werden zunächst den Stress der Woche zu rhythmischer Musik abschütteln und uns mit einigen Lockerungsübungen aus dem Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) auf die Meditation vorbereiten. Im Anschluss werden wir gemeinsam eine Heilmeditation mit einem Mantra praktizieren, welches die heilende Energie des Kosmos einfängt – genauso wie ein Edelstein das Sonnenlicht. Sie kann körperliche und geistige Heilung unterstützen und Veränderungen begleiten.

EMPFANGE & SENDE HEILUNG

Wir werden die Meditation in zwei Varianten praktizieren, so dass Du Dir selbst Heilenergie schenkst und Heilenergie zu nicht anwesenden Personen senden kannst.

Bitte trage bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip. Mindestens eine Stunde vorher solltest Du nichts mehr essen.

Anmeldung erforderlich:

Ulrike Schröder-Menke – Priya Anandjot Kaur
kundalini.yogini.pb@gmail.com
0151 5755 2660
www.kundalini-yogini-pb.de